オーブンレンジ 取扱説明書

F3

National

取扱説明書

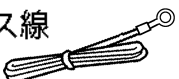
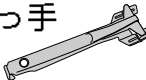
家庭用
オーブンレンジ

品番 NE-F3

ピザ
P70

COOK BOOK

シュークリーム
P64

このたびはオーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。
この取扱説明書をよくお読みのうえ、正しくお使いください。
特に「安全上のご注意」(6〜11ページ)は、必ずお読みいただき、安全にお使いください。
お読みになったあとは、保証書と一緒に大切に保管し、必要なときにお読みください。
保証書は「お買い上げ日・販売店名」などの記入を必ず確かめ、販売店からお受け取りください。

保 証 書 別 添 付

上手に使って上手に節電

まず、付属品の確認を！

この商品は、初めて使われるときにオーブンの「カラ焼き」をする必要はありません。

付属品	使いかた	レンジ	オーブン/発酵・グリル
角皿	• オーブン・グリルで使います。 電波を使うレンジ加熱、自動メニューの一部のメニューには使用しないでください。 • 角皿はオーブン調理中の熱変形を防ぐため、平らにはしていません。	使えません ×	使えます ○
アース線	本体への取り付けかた（▶12ページ）		

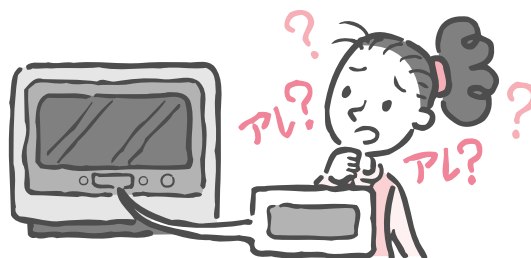
• 付属品を紛失した場合や別売の取っ手(品番 A0604-1E30)を希望されるお客様は、お買い上げの販売店までお申し付けください。（有料）
• ナショナル・パナソニックのショッピングサイト
Pana Sense（http://www.sense.panasonic.co.jp）で取り扱っているものもあります。

※イラストは実物と若干異なります。

この電子レンジは省エネ設計！！

電源はプラグを差し込むと入ります。
何も操作しなければ、自動で電源が切れます。
ドアを開閉すると電源が入り、
表示部に「0」を表示し、操作ができます。

※プラグを差し込んでも電源が入らないときは、
ドアを開閉すると入ります。

※電源が切れる時間は電気部品を保護するために
調理したメニュー、時間などによって異なります。
（約2～15分）

調理終了後、庫内が熱いときは、電気部品保護のため最大約15分間ファンが回ったあと、
電源が切れます。そのため調理終了後、すぐに電源プラグを抜かないでください。

もくじ

ご使用の前に

使いかた

必要なときに

メニューもくじ

●の付いているメニューは、自動メニューで調理できます。

煮こみ・煮もの

焼きもの

ごはんもの

蒸しもの・その他のおかず

※トースト・おもちは、オーブンの庫内が大きく、食品と上ヒーターとが離れているため焼けません。

お菓子・パン・スナック

アイデアクッキング

手動で調理するときの設定時間

- 記載の写真・イラストについては、実物とは若干異なる場合があります。
  写真は盛りつけ例です。
- お料理をするときは、記載の分量をお守りください。
  分量を変えると上手にできない場合があります。

レシピなど、お役立ち情報を満載！
ナショナルのホームページ **http://national.jp**

料理編

自動メニュー❶〜⓬

安全上のご注意 必ずお守りください

お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するため、必ずお守りいただくことを、次のように説明しています。

■表示内容を無視して誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を、次の表示で区分し、説明しています。

表示	内容
危険	この表示の欄は、「死亡または重傷などを負う危険が切迫して生じることが想定される」内容です。
警告	この表示の欄は、「死亡または重傷などを負う可能性が想定される」内容です。
注意	この表示の欄は、「傷害を負う可能性または物的損害のみが発生する可能性が想定される」内容です。

■お守りいただく内容の種類を、次の絵表示で区分し、説明しています。（下記は、絵表示の一例です。）

絵表示	内容
	このような絵表示は、気を付けていただきたい「注意喚起」です。
	このような絵表示は、してはいけない「禁止」内容です。
	このような絵表示は、必ず実行していただく「強制」内容です。

危険

■自分で絶対に分解・修理・改造を行わない

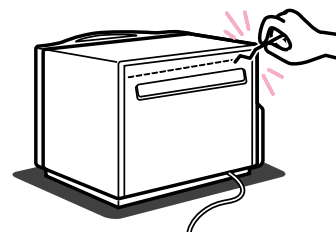
分解禁止

感電・発火したり、異常動作してけがをすることがあります。

故障と思われるときは、販売店にご相談ください。

■吸排気口や穴に、ピンや針金などの金属物や異物、指を入れない

禁止

感電やけがをすることがあります。

異物が入った場合は、電源プラグをコンセントから抜き、販売店にご相談ください。

⚠警告

■定格15A以上・交流100Vのコンセントを単独で使う

他の器具と併用した分岐コンセントを使うと異常発熱して発火することがあります。
延長コードも定格15Aのものを単独でお使いください。

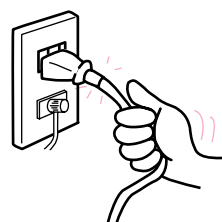
■熱に弱いものを近づけない

禁止

たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなど敷物の上に置いたり、燃えやすいものやカーテン・スプレー缶を近づけるとヒーター使用時の高温で引火や破裂することがあります。

■電源コード・電源プラグを傷つけない

禁止

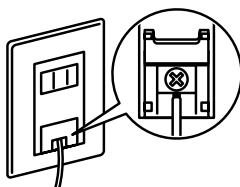
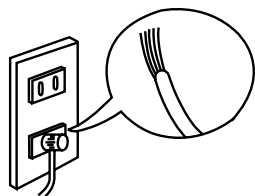
加工する、高温部（排気口など）に近づける、無理に曲げる、引っ張る、ねじる、束ねる、重いものをのせる、はさみ込むなどをすると、電源コードが破損し、火災・感電・ショートの原因になります。

■アースを確実に取り付ける

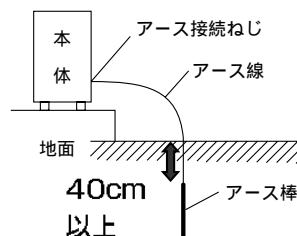
アース線接続

故障や漏電のときに感電する恐れがあります。

アースの取り付け方法

アース端子付きコンセントを使うときは

アース線の先端の皮を取りはずし、アース端子に確実に固定する。

アース端子付きコンセントがないときは

・販売店または電気工事店にご相談ください。
（本体価格には工事費は含まれていません。）
・アース棒（別売）をご使用ください。

ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。（法令で禁止されています。）

次の場合は、アース工事（電気工事士の有資格者がD種接地工事をする）をするよう法律で義務付けられています。

湿気の多い場所
飲食店の厨房、土間、コンクリート床、酒・しょうゆなどの醸造・貯蔵庫など。

水気のある場所（漏電しゃ断器も取り付ける）
鮮魚店、青果店の作業場で水を扱う所、水滴の飛び散る所、地下室など結露の起きやすい所。

設置場所の変更やご転居の際には、必ず再度アース線の取り付けを行ってください。

次ページへつづく

⚠警告

■調理中に電源プラグを抜き差ししない

禁止

感電や火災の原因になります。

取消 キーを押してから、電源プラグを抜いてください。

■電源プラグ刃・刃の取り付け面に付着したほこりはふき取る

ほこりが原因で発火する恐れがあります。

■ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない

ぬれ手禁止

感電をすることがあります。

■電源プラグは根元まで確実に差し込む

差し込みが不完全な場合、感電や発熱による火災の原因になります。傷んだプラグ、ゆるんだコンセントは使用しないでください。

■子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない

禁止

やけど・感電・けがをすることがあります。

■本体のお手入れは、電源プラグをコンセントから抜き、冷めてから行う

電源プラグを抜く

感電・やけど・けがをすることがあります。

⚠注意

■電源プラグを抜くときは電源コードを持って引き抜かない

禁止

電源コードを持って引き抜くと感電・ショートして発火することがあります。

■長期間使用しないときは、電源プラグを抜く

電源プラグを抜く

絶縁劣化などで感電や漏電・火災の原因になります。

■水のかかるところや火気の近くで使用しない

禁止

感電や漏電の原因になります。

■ドアに物をはさんだまま使用しない

禁止

電波漏れによる障害が起こることがあります。

■不安定な場所に置かない

禁止

落ちたり倒れたりして、けがの原因になります。特に置き台から本体がはみ出さないように設置してください。

■ドアに無理な力を加えない

禁止

倒れてけがをしたり電波漏れの原因になります。

⚠注意

■ヒーター調理中、および調理終了後は高温部（本体・ドア・庫内など）に触れない
（ただし操作部・ドアの取っ手を除く）

接触禁止

高温のためやけどをすることがあります。
特に角皿には素手で触れないでください。

■吸気口・排気口（▶12ページ）をふさがない

禁止

火災の原因になります。

ごみ、ほこりが付着したときはお手入れしてください。

■庫内の包装材は使用前に取り出す

焦げ・変形・発火の恐れがあります。

■衣類の乾燥など調理以外に使用しない

禁止

過熱・異常動作して発火・やけどをすることがあります。

■卵を電子レンジで加熱するときは、必ず割りほぐす

破裂して、けが・やけどをすることがあります。

ゆで卵（殻付・殻なし）のあたためもしないでください。

■本体の上に物を置かない

禁止

過熱して焦げたり、変形することがあります。

■食品は加熱しすぎない

禁止

発火・発煙・突沸の恐れがあります。

- 飲みもの（牛乳・お酒・コーヒー・水など）や、生クリーム・油脂分の多い液体などは、加熱中や加熱後食品を取り出すときに突然飛び散り（突沸）、やけどの恐れ、食品（固体）などは発火する恐れがあります。飲みものは加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。
- 少量の食品は自動で加熱しないでください。
  各メニューの指定分量以外のときは必ず手動で様子を見ながら加熱します。

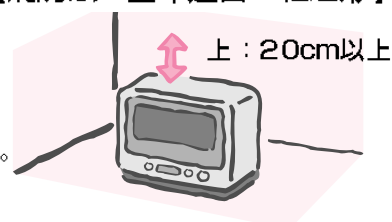
■壁などとの間はあけておく

- 間をあけないと、壁などが過熱して発火することがあります。熱に弱いものには近づけないでください。
  ※後ろ・側面は壁につけて設置できます。

この電子レンジは、「消防法　設置基準」に基づく試験基準に適合しています。壁面からの距離は、下表以上の距離を保ってください。

場所	上方	左方	右方	前方	後方	下方
離隔距離(cm)	20	0	0	(開放)	0	0

【消防法　基準適合　組込形】

次ページへつづく

⚠注意

■鮮度保持剤（脱酸素剤）を入れたまま加熱しない

禁止

発火する恐れがあります。

■殻・膜のある食品は割れ目・切れ目を入れてから加熱する

ぎんなんなどは破裂して、けが・やけどをすることがあります。

■庫内やドアに油・食品カスをつけたまま放置したり、加熱したりしない

禁止

さび・発火・発煙などの原因になります。

付着した場合は必ずふき取ってください。

■食品を取り出すとき、ラップをはずすときなどは注意する

高温注意

容器が熱くなっていたり、ラップをはずすときに、蒸気が一気に出てやけどの恐れがあります。

■ビンのふたや、せん（ねじ式のものなど）は、はずして加熱する

はずさないと容器が破裂して、けが・やけどをすることがあります。

■庫内底面に衝撃を加えたり、水をかけたりしない

禁止

破損してけがをする恐れがあります。割れたときはそのまま使用せず販売店にご相談ください。

■ヒーター加熱後、熱くなった角皿を急冷するときは注意する

高温注意

蒸気や飛まつで、やけどの恐れがあります。

■調理中、調理後ドアに水をかけない

禁止

割れてケガをする恐れがあります。

■自動の「あたため」キー、自動メニューの「ゆで野菜」ではふた、およびふた付きの容器は使用しない

禁止

容器に入れふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに食品が発煙・発火する恐れがあります。

■庫内で食品が燃えたときは、ドアを開けない

禁止

ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます。

- 次の処置をしてください。
  ①ドアを閉めたまま 取消 キーを押す。
  ②電源プラグを抜く。
  ③本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。
- 鎮火しない場合は、水か消火器で消火してください。
- そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼してください。

お願い

電子レンジ使用調理

■缶詰・レトルト袋の食品は、容器に移す
アルミ包装は加熱できません。

■庫内がカラのまま作動させない
異常に高温になり、故障の原因になります。
またカラの容器も加熱しないでください。

■金属容器・金串などは、使わない
火花が飛び、故障の原因になります。

■角皿はオーブン・グリル以外では使用しない
電波（レンジ）を使って加熱する調理では火花が
飛ぶことがあるので使えません。

ヒーター使用調理

■お手持ちのミトンなどを使って両手で出し入れする
片手だけでは、落とす恐れがあります。

設置について

■テレビ・ラジオ・無線機器(無線LANなど)・アンテナ線などに近づけない
画像の乱れ、雑音、通信エラーの原因になります。
4m以上離してください。

各部のなまえ／操作部

前面

ドア

操作部

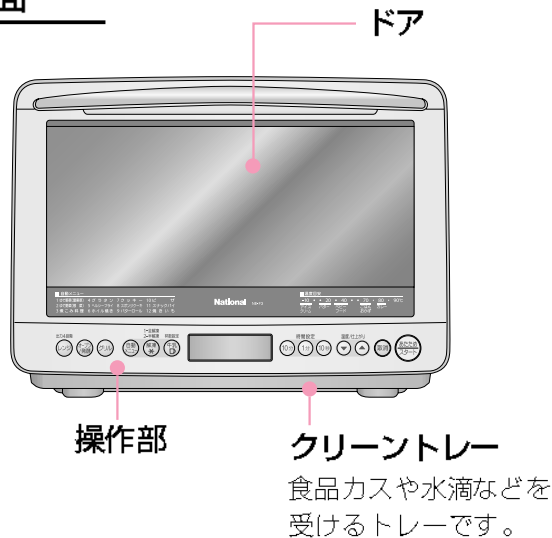
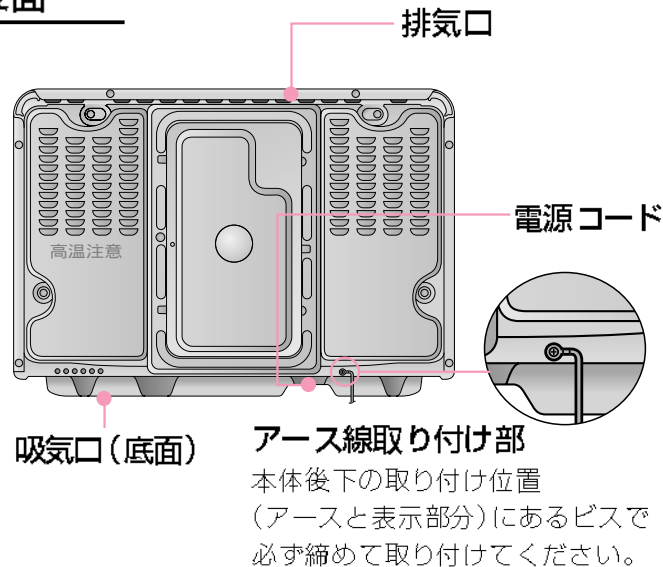
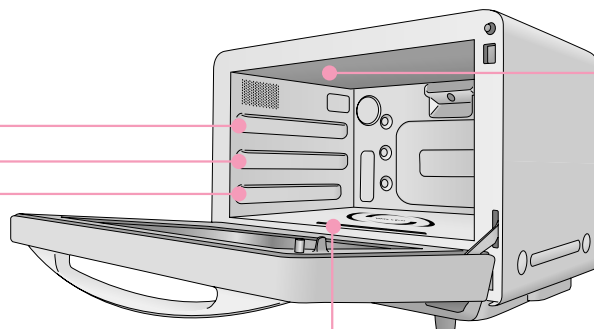
クリーントレー
食品カスや水滴などを受けるトレーです。

後面

排気口

電源コード

吸気口（底面）

アース線取り付け部
本体後下の取り付け位置（アースと表示部分）にあるビスで必ず締めて取り付けてください。

角皿受け（上段）
（中段）
（下段）

上ヒーター
上面に内蔵。

庫内
側面・奥面はフッ素加工をしています。

お願い

本体の底面には吸気口があります。敷きものの上に置いたり本体と置き台の間に紙などを入れないでください。吸気口がふさがれ故障の原因になります。

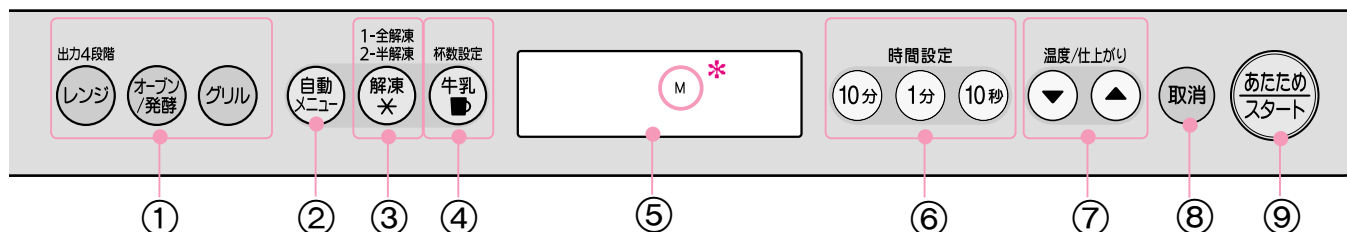
ドアパネル部

自動メニューの番号、メニュー名とお好み温度の目安を記載しています。

操作のしかた
▶28～32ページ

お好みの温度と食品の目安
▶23ページ

※イラストは実物と若干異なります。

操作パネル部

① 手動メニューキー

食品の状態やお好みの仕上がりに応じて、
加熱時間や温度を設定して使うキーです。
(▶33～39ページ)

② 自動メニューキー

「自動メニュー」1～12の設定に使います。

③ 解凍キー

キーを押すことで、「全解凍」と「半解凍」の
切り替えができます。
時間・温度の設定が不要なキーです。
(▶26～27ページ)

④ 牛乳キー

キーを押すことで、あたためる杯数の
切り替えができます。
時間設定が不要なキーです。仕上がり温度が
設定できます。
(▶24～25ページ)

⑤表示部

ドアを開閉し、「0」を表示させてから
お使いください。
(▶2ページ)

⑥ 時間設定キー

手動メニューの加熱時間の設定に使います。

⑦ 温度／仕上がりキー

- 自動メニューのとき、仕上がりの温度や
強弱の調節に使います。
- 「オーブン」「発酵」の温度設定に使います。

⑧ 取消キー

- 途中で調理をやめたいときや
キーを押し間違えたときに使います。
- 調理途中、料理のできばえを確認したいときは
[取消] キーを押さず、ドアを開けて確認します。
再び調理を始めるときは、
[あたため・スタート] キーを押します。

⑨ あたため・スタートキー

- おかず・ごはんのあたために使うキーです。
キーを押すと、すぐにあたためが始まります。
- 「あたため」以外の調理をスタートさせるときに
使います。
- ドアを開けると調理は中断されます。
再度押してください。

＊「M」表示は店頭用のモードです。この表示のときは、調理はできません。
[レンジ] キーを2秒押し続けてください。ピッと1回鳴って「M」表示が消え、解除されます。

使える容器・使えない容器

	容器の種類	レンジ	オーブン/発酵・グリル
ガラス	耐熱性がある	○ 使えます カラメルなど高温になる料理は急熱、急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。	○ 使えます
	耐熱性がない	× 使えません カットガラス、強化ガラスも使えません。	× 使えません
プラスチック	耐熱性がある 耐熱温度140℃以上 「電子レンジ使用可能」表示があるもの	○ 使えます • ただし、ふたは熱に弱いものがあるため耐熱温度をご確認ください。 • 密封性の高いふたは使わないでください。 • 油脂、糖分の多い食品は高温になるため使えません。	× 使えません ただし、オーブン・グリル用指定のものは使えます。
	耐熱性がない 耐熱温度140℃未満	× 使えません • 電波で変質するもの（ポリエチレン、メラミン、フェノール、ユリア樹脂）は使えません。 • ただし、解凍キーで生ものを解凍するとき発泡スチロール製トレーは使えます。	× 使えません

⚠注意

■自動の「あたため」キー、自動メニューの「ゆで野菜」ではふた、およびふた付きの容器は使用しない

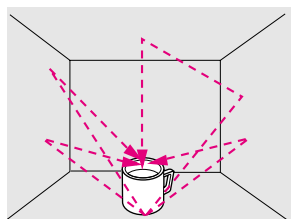
禁止

容器に入れふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに食品が発煙・発火する恐れがあります。

	容器の種類	レンジ	オーブン/発酵・グリル
陶磁器・漆器	陶器・磁器	○ 使えます ただし色絵や、ひび・金銀模様のある器は傷んだり、火花が飛ぶことがあるので使えません。	○ 使えます ただし、内側に色絵のあるものは、はげることがあるので使わないでください。
	漆器	× 使えません 塗りがはげたり、ひび割れる恐れがあります。	× 使えません
金属	アルミ・ホーロー などの金属容器	× 使えません • 金属や金串なども火花が飛ぶので使えません。 • 金属製の焦げ目付け皿は使えません。 • 付属の角皿は使えません。	○ 使えます ただし、取っ手が樹脂のものは使えません。
その他	木・竹製品・紙製品	× 使えません • 針金を使っているものは燃えやすくなります。 • ただし、耐熱加工を施した紙製品(オーブンシートなど)は使えます。	× 使えません ただし、耐熱加工を施した紙製品(オーブンシートなど)は使えます。
	ラップ 耐熱温度140℃以上	○ 使えます ただし、油分の多い料理は高温になるため使えません。	× 使えません 高温になり、溶ける恐れがあります。
	アルミホイル	× 使えません ただし、電波を反射する性質を利用して部分的に使うことがあります。 (肉・魚の解凍など)	○ 使えます 付属の角皿に敷いたり、ホイル焼きに使います。

加熱のしくみ

電子レンジ

「600～100W」を選ぶ

加熱のしくみ

電波が食品にあたることにより、食品の水分子が激しくぶつかり合って摩擦熱を起こします。
その結果、食品の表面と内部がほぼ同時に加熱されます。

■電波の性質

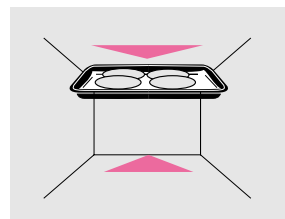
食品や水分には吸収。

陶器やガラスは透過。

金属には反射。

コツ

食品の分量を2倍にした場合は、加熱時間を2倍弱に合わせましょう。

グリル

加熱のしくみ

上ヒーターで加熱します。
庫内の温度を早く上げるために下ヒーターも使用しています。
オーブン料理の追加加熱にも使います。
メニュー例：
魚の照り焼き・塩焼き など

■加熱時間は

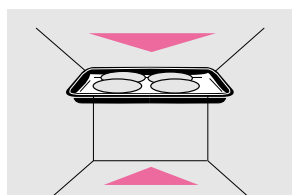
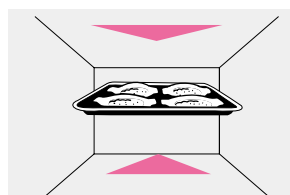
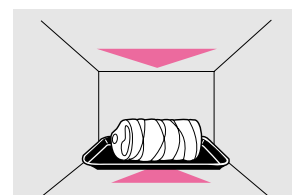
食品の分量が増えても、電子レンジ調理ほど影響は大きくありません。様子を見ながら加熱してください。

■調理中は

肉・魚の種類や脂肪ののり具合・塩加減で焦げかたが変わるため、様子を見ながら焼いてください。
※脂が少ない魚の場合、焦げ色がつきにくくなります。

■取り出すときは

お手持ちのミトンなどを使って両手で出し入れしてください。
角皿が熱くなっていますので、やけどに気を付けてください。

オーブン／発酵

角皿上段

角皿中段

角皿下段

加熱のしくみ

上ヒーターと下ヒーターで加熱します。

メニュー例：
上段　スイートポテトなど
中段　グラタン、クッキー など
下段　ケーキ、焼き豚など厚みのある食品

■加熱時間は

食品の分量が増えても、電子レンジ調理ほど影響は大きくありません。様子を見ながら加熱してください。
※オーブンの特性で、メニューにより加熱時間が長くなるものがありますので、その場合は様子を見ながら調節してください。

■調理中は

庫内の温度が下がってしまうので、ドアの開閉は控えめにしましょう。

■アルミホイルは

角皿にアルミホイルを敷く場合は、
周囲の穴をふさがないようにしてください。
ふさぐと焼きムラの原因になります。

■加熱後は

焦げすぎを防ぐため、すぐに取り出しましょう。

■焼けムラが気になるときは

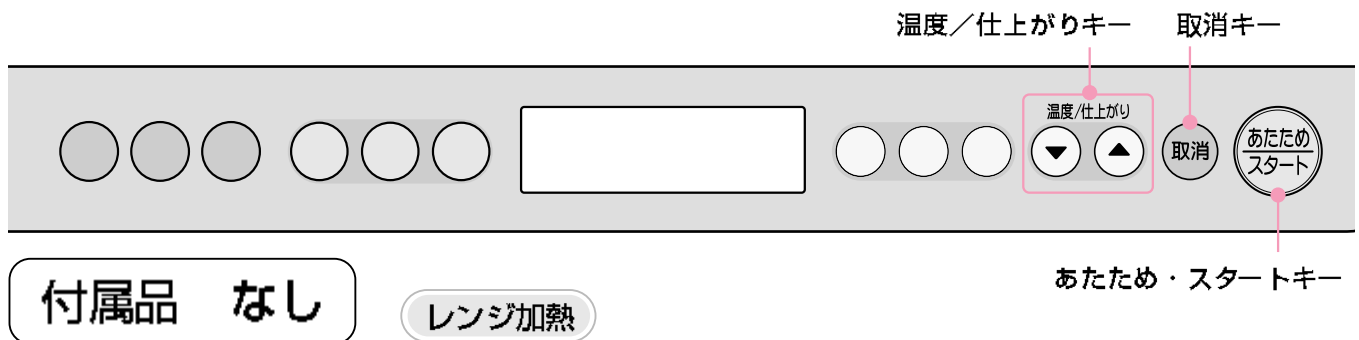
加熱途中で、食品の前後左右を入れ替えましょう。

■取り出すときは

お手持ちのミトンなどを使って両手で出し入れしてください。
角皿が熱くなっていますので、やけどに気を付けてください。

おかず・ごはんのあたため

付属品　なし

レンジ加熱

例）おかずを1品あたためるとき

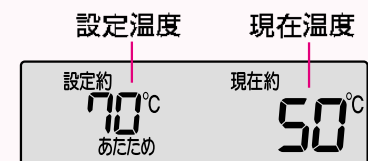
1 食品を入れる

- 食品は庫内中央に置いてください。
- 食品の量に合った耐熱容器で。（▶14〜15ページ）

2 あたため スタート を押す

設定温度　現在温度

設定約 70℃ あたため　現在約 50℃

- 庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
- 約50秒後、現在温度を表示します。
短い時間であたたまるものは、表示しない場合もあります。

お好みの仕上がりを選ぶには

を押して仕上がりを選ぶ

- 45〜90℃に設定できます。
- スタート後にも、表示部の「設定」が点滅中（約14秒間）は設定ができます。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。
- 容器が熱くなっていますので、ふきんなどを使って気を付けて取り出してください。

あたため足りないときは

食品を取り出して、混ぜたり、並べ変えたあとに再度 あたため・スタート キーで加熱する。
または レンジ 600Wで時間を合わせて様子を見ながら加熱する。

「あたため・スタート」キーで加熱できない食品は

- **牛乳、水、コーヒー**
  牛乳 キーで杯数を設定してあたためる。
  ※ あたため・スタート **キーであたためると熱くなりすぎる恐れがあります。**
- **お酒**
  レンジ 600Wで時間を合わせて加熱する。
- **乾干物、冷凍ゆで野菜、ポップコーン**
  冷凍の肉だんご、あんもの
  冷凍カレー・シチュー
  冷凍パン（バターロールなど）
  肉まん・あんまんなどのあん入り食品
  レンジ 600Wで時間を合わせて加熱する。
- **いかなど、はじけやすい食品**
  レンジ 300Wで時間を合わせて加熱する。

（手動で調理するときの設定時間 ▶74ページ）

お願い

あたため・スタート **キーで加熱するときは角皿を使用しないでください。火花が飛び、故障の原因となります。**

- **設定温度と現在温度の表示について**
  ・表示は食品のおよその温度です。短い時間であたたまるものは、表示しない場合もあります。
  ・設定温度より低い表示で切れることがあります。
- **メモリー機能**
  初期設定は70℃です。55～75℃に設定した場合、その温度を記憶します。
  次にあたためるときは、記憶した温度を表示します。

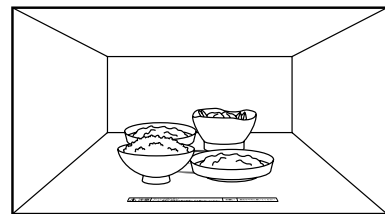
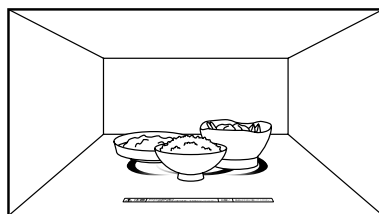
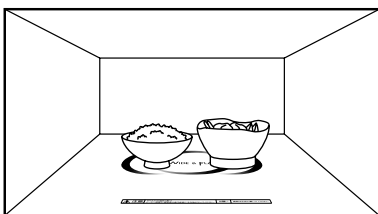
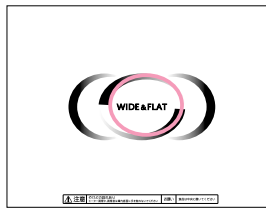
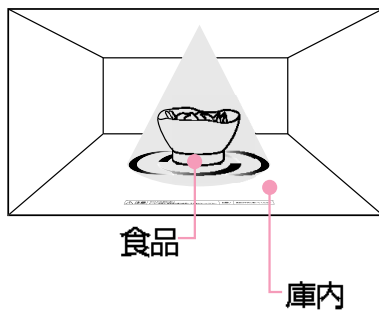
メニューによりラップが必要です

陶器・ガラス・プラスチック製のふたは赤外線センサーがうまく働かないため使えません。

ラップするもの			ラップしないもの		
蒸しもの カレー シチュー 煮魚		・しゅうまいなどの蒸しもの ・カレー ・シチュー ・煮魚 ・タレのかかった加工食品など	ごはん 汁もの		・ごはん ・みそ汁 ・スープ
			いためもの ハンバーグ 焼きもの フライ 天ぷら		・野菜炒め、やきそばなど ・ハンバーグ ・焼き魚 ・照り焼き ・フライ ・天ぷら
冷凍もの		・冷凍食品（フライ類を除く） ・冷凍ごはん（ラップの重なりは下にして置く）	煮もの		・野菜の煮ものなど

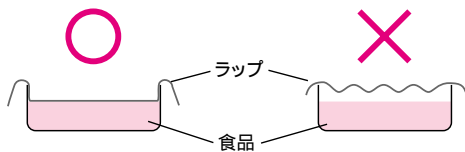
上手にあたためるには

食品の置きかたと赤外線センサーの見える範囲

庫内底面の「WIDE& FLAT」の文字を目安に庫内中央に寄せて置きます。
庫内の端に置くと、赤外線センサーが正しく検知できません。

- 少量の食品も必ず中央に置いてください。端に置くと正しく検知できず、食品が発煙・発火する原因になります。
- 赤外線センサーを正しく働かせるためにオーブンやグリルの使用後、レンジを連続使用したあとなどは、庫内を十分に冷ましてください。

ラップのしかた

ラップは食品にぴったりつけましょう。

ラップが食品から浮いていると赤外線センサーが正しく働かず、上手にあたためできないことがあります。

ラップで直接食品を包んでいるときはラップが重なっている方を下にして置きます。
重なっている方を上にすると上手にできません。

上手に冷凍するには

ごはんなどは平たく均一に1人分、1個ずつ(約150～300g)ラップに包んで冷凍します。
できるだけ平たく形を整えましょう。

あたためのコツ

分量が100g未満の食品は赤外線センサーが検知できずに発煙・発火する恐れがあります。
レンジ 600Wで時間を合わせて加熱してください。

室温・冷蔵ごはん

- 分量は、約100～500gまで。
- お茶わんまたは容器に入れてラップをしないであたためます。

冷凍ごはん

- 分量は、約100～300gまで。
- ラップに包んだ冷凍ごはんは、ラップの重なっている方を必ず下にしてお皿にのせて加熱します。

おかず・汁もの

- 分量は、約100～500gまで。
- 容器はできるだけ背が低い口の広い容器をお使いください。
- 市販の冷凍食品は、容器に移しかえてください。

カレー・シチュー

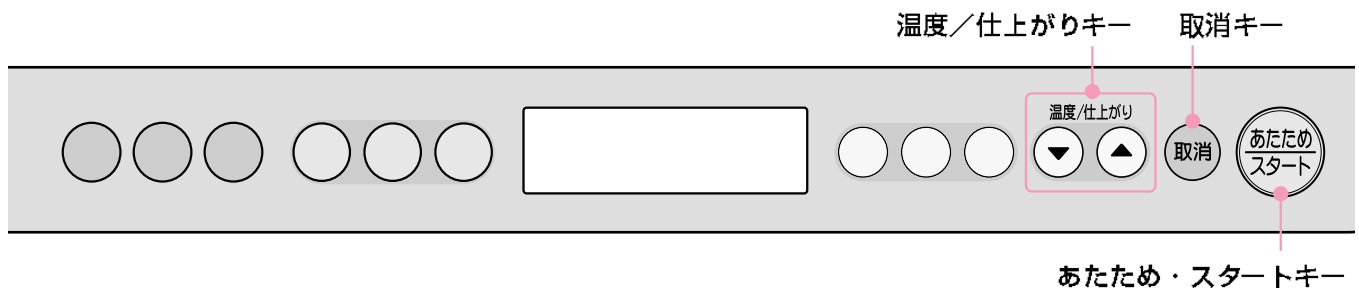
- 80℃に設定してあたためてください。（温度の目安 ▶23ページ）
- 具などがはねることがあるので、必ずラップをしてください。
なお、ラップをはずすときにもお気を付けください。
- 加熱後、必ず混ぜてください。
- 冷凍カレーは、自動ではあたためられません。レンジ 600Wで時間を合わせて加熱してください。
（設定時間 ▶74ページ）

お弁当

- 食品を包装しているラップやふたを必ずはずします。
ラップやふたをしたまま加熱すると、仕上がりが悪くなり、ふたなどが変形する恐れがあります。
- アルミケース、ゆで卵、しょうゆ・ソースの入った容器などは必ず取り出してください。
アルミケースを入れたまま加熱すると火花が出る恐れがあります。
ゆで卵や、しょうゆ・ソースの入った容器は破裂して、やけど・けがをする恐れがあります。
- お弁当の中身によって、仕上がりが変わります。

■室温の食品を2～4品同時にあたためることができます

- あたためる前の食品の温度が違うと上手にあたたまりません。
- 組み合わせる食品の種類によってうまくできない場合があります。
ごはんとカレーなどの加熱後の仕上がり温度が異なる食品は、同時に加熱しないでください。（温度の目安 ▶23ページ）
- 組み合わせる食品の分量は、ほぼ同じにしてください。
1つの食品はそれぞれ100～300gまで。
- からあげやしゅうまいなどの小さく油を多く含む食品、ソース・タレのかかった食品は1品であたためてください。
- みそ汁やスープなどの汁ものと、ごはんやおかずの同時あたためはできません。別々にあたためてください。

お好みの温度に

付属品　なし

レンジ加熱

－10℃～90℃のお好みの温度に加熱することができます。

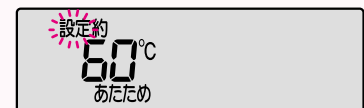
- 40℃から表示が始まり、5℃きざみに設定できます。
- 45～90℃設定の場合、分量が100g未満の食品は、赤外線センサーが検知できずに発煙、発火する恐れがあります。 レンジ 600Wで時間を合わせて加熱してください。
- メニューによりラップをするものとしないものがあります。（▶19、23ページ）

例）おかずを1品あたためるとき

1 食品を入れる

- 食品は庫内中央に置いてください。
- 食品の量に合った耐熱の容器で。（▶14～15ページ）

2 を押して温度を合わせる

3 を押す

- 庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
- 約50秒後、現在温度を表示します。
短い時間であたたまるものは、表示しない場合もあります。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。
- 容器が熱くなっていますので、ふきんなどを使って気を付けて取り出してください。

お知らせ

- お好みの温度に加熱する場合、設定した温度を記憶しておくメモリー機能はありません。
- スタート後に温度変更はできません。

お好みの温度と食品の目安

ー10～90℃まで5℃きざみで合わせることができます。
特に熱くしたいときのみ90℃に設定してください。

温度
－10 －5 0 10 20 30 40 50 55 60 65 70 75 80 85 90℃

パンなどのあたためめに

アイスクリーム
- 分量は約200～500ml
- スプーンが入る状態にします。

ベビーフード
- 分量は約60～150g
- 容器に移しかえて加熱してください。
- 冷凍したものは、あたためられません。
- 赤ちゃんに与える前に必ず温度を確かめてください。

カレー・シチュー
- 分量は約100～500g
- ラップをし、加熱後混ぜてください。
- 冷凍カレーはあたためられません。
 レンジ 600Wで加熱してください。
 (▶74ページ)

ごはん・スープ・みそ汁
- 分量は約100～500g
- マグカップは使用しないでください。
 沸とうする恐れがあります。

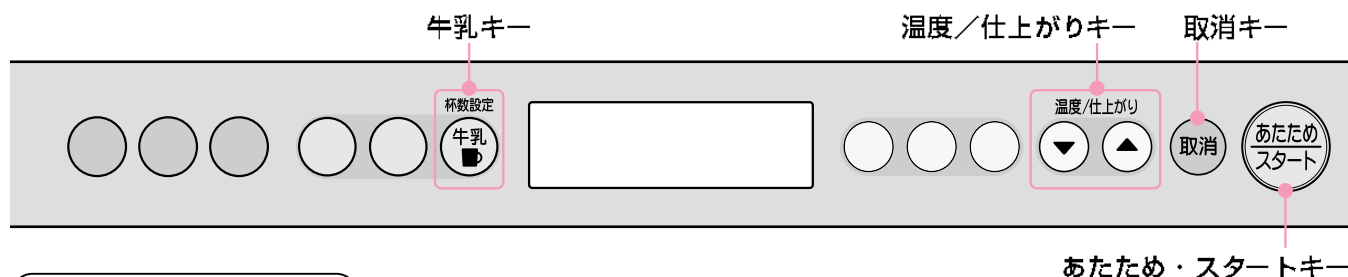
バターを溶かす
- 分量は約100～200g
- 3cmの角切りにして耐熱容器に入れ、ラップなしで加熱します。加熱後混ぜてください。

おかず
分量は約100～500g

庫内を十分に冷ましてからご使用ください

「お好み温度」で加熱するときは角皿を使用しないでください。火花が飛び、故障の原因となります。

自動調理

牛乳

付属品　なし

レンジ加熱

例）牛乳2杯を60℃であたためるとき

1 飲みものを入れる

2 牛乳 を押してあたためる杯数を選ぶ

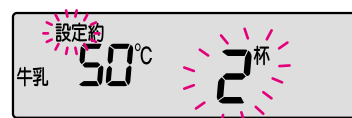
牛乳2杯を60℃であたためる場合

- 押すごとに杯数が切り替わります。
- 1～4杯分まで設定できます。

お好みの温度を選ぶには

▼▲を押して温度を選ぶ

- 最初の設定温度：60℃
  35～70℃まで5℃きざみで設定できます。
- スタート後にも、表示部の「設定」が点滅中（約14秒間）は温度設定ができます。
  ただし、杯数設定の変更はできません。

3 を押す

- 庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
- 約50秒後、現在温度を表示します。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。

お願い

 キーで加熱するときは角皿を使用しないでください。火花が飛び、故障の原因となります。

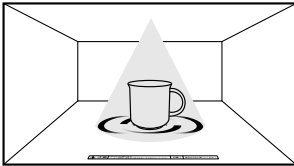
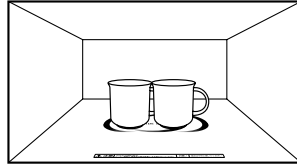
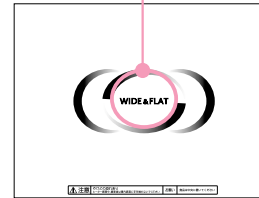
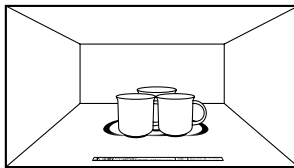
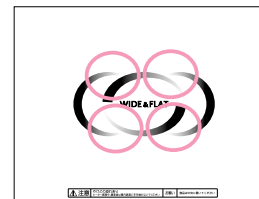
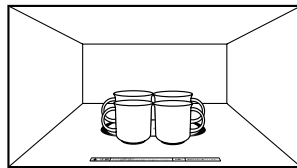
牛乳 キーのメモリー機能について

設定した温度のみを記憶します。次にあたためるときには、記憶した温度に設定されます。
杯数は記憶されませんので、そのつど設定してください。

上手にあたためるには

置きかたと赤外線センサーの見える範囲

庫内底面の「WIDE＆FLAT」の文字を目安に庫内中央に寄せて置きます。

■1杯

■2杯

コップ

■3杯

■4杯

あたためのコツ

牛乳

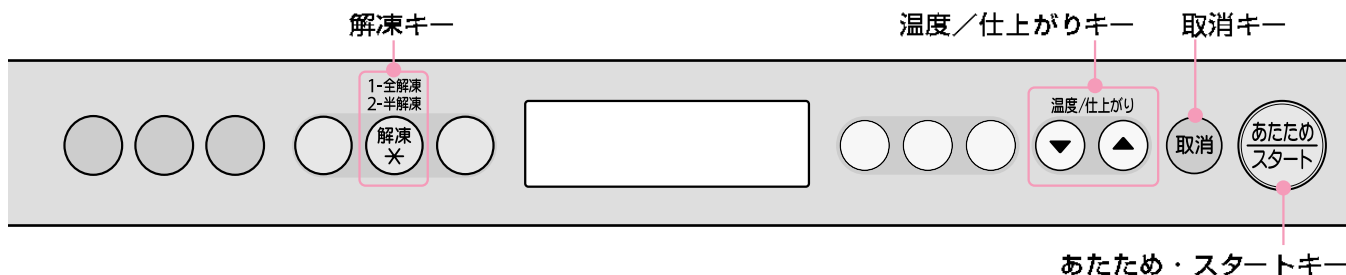
- 牛乳、コーヒー、水があたためられます。
- 分量は、一度に1～4杯まで。容器の8分目まで入れてください。
  ※容器に対して少量しか入れないと、赤外線センサーがうまく働かないため、沸とうする恐れがあります。
  ※2杯以上加熱するときは、それぞれの分量を合わせてください。
- 容器は、広口で背の低いものをお使いください。（マグカップなど）
- おいしく飲むために、加熱前と加熱後に必ず混ぜましょう。

※容器の形状により仕上がりが異なります。 温度/仕上がり キーで温度調節をしてください。

- お酒をあたためるときは： 牛乳 キーではあたためられません。
  レンジ 600Wで時間を合わせてあたためます。
  （▶74ページ）
  容器は背の低いずんぐりとしたものをお使いください。
  コップでお酒をあたためるときは広口のものをお使いください。
  加熱前と加熱後には必ず混ぜます。

あたため足りないときは

レンジ 600Wで時間を合わせて様子を見ながら加熱します。

「解凍」で肉や魚を解凍

付属品　なし　レンジ加熱

解凍 キーを使い分けましょう。

全解凍	半解凍
ほぐしやすい固さに解凍し、すぐに加熱調理する場合に適しています。 • 形状・開始温度によっては部分的に煮えることがあります。	**少し固めの仕上がりで、包丁でサクサクと切れる固さに仕上げます。** • さしみ、肉の細切り、いかに切り目を入れる場合などに適しています。

1 ラップをはずし（発泡スチロールのトレーにのせたまま）食品を入れる

• 食品は庫内中央に置いてください。
• 分量は、約100～500gまでです。
• 家庭用冷凍庫から出したものをすぐに解凍してください。

2 で全解凍か半解凍を選ぶ

• 全解凍は1度押し、半解凍は2度押ししてください。

全解凍(1度押し)の場合

半解凍(2度押し)の場合

全解凍で約100gを解凍するときは、仕上がり<弱>を選んでください。

お好みの仕上がりを選ぶには

を押して仕上がりを選ぶ

• 強弱の3段階の設定ができます。
• スタート後にも表示部のバーが点滅中（約14秒間）は設定ができます。

を押す

- 庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
- 途中で残り時間を表示します。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。

まだ解凍できていないときは

レンジ 100Wで様子を見ながら解凍してください。

「解凍」キーで解凍できない食品は

冷凍野菜は レンジ 600Wで時間を合わせて解凍する。(▶75ページ)

解凍 キーで加熱するときは角皿を使用しないでください。火花が飛び、故障の原因となります。

自動調理

上手に解凍するには

全解凍で約100gを解凍するときは、仕上がり<弱>を選んでください。

- **温度のあがった食品は、 レンジ 100Wで解凍してください。自動では上手に解凍できません。**
  （例） ・冷凍庫から出して長い間放置した食品
  ・冷凍庫から冷蔵庫へ移した食品
- 分量が100g未満の食品は、自動では上手に解凍できません。
  レンジ 100Wで様子を見ながら解凍してください。(▶74ページ)
- 発泡スチロールのトレーがないときは耐熱性の平皿に食品をのせてください。
- 食品の変色や煮えを防ぐため、身の細い部分は、アルミホイルを巻いてください。
- ふきんなどで庫内やドアの水滴を十分ふき取ってください。また、オーブンやグリルの調理後、レンジの連続使用後などは、庫内を十分に冷ましてください。
  (赤外線センサーをうまく働かせるため)

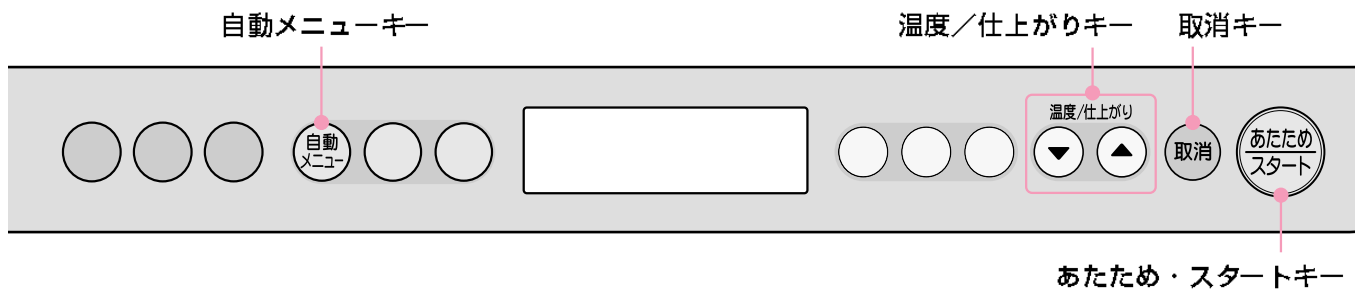
上手に冷凍するには

材料は、新鮮なものを、薄く平たく整える

1回分ずつ（約300gまで）に分け、3cm以内に厚みをそろえる。

ラップでしっかり密封する

・一尾魚はウロコや内臓を取り、塩水にくぐらせてから1尾ずつ保存する。
・えびは重ならないように並べる。

自動メニュー

自動メニュー キーを押して、以下のメニューが作れます。

レンジ	
1　ゆで野菜（葉果菜）	
2　ゆで野菜（根　菜）	P.31～32

レンジ+ヒーター	
3　煮こみ料理	P.40

ヒーター	
4　グラタン	P.44
5　ヘルシーフライ	P.46
6　ホイル焼き	P.47
7　クッキー	P.56
8　スポンジケーキ	P.58
9　バターロール	※P.66
10　ピザ	P.70
11　スナックパイ	P.71
12　焼きいも	P.72

※予熱があるメニューです。

付属品

メニューごとに使用する付属品が違います。
詳細は、各メニューのページをご確認ください。

なし	角皿
1　ゆで野菜(葉果菜) 2　ゆで野菜(根　菜) 3　煮こみ料理	4　グラタン 5　ヘルシーフライ 6　ホイル焼き 7　クッキー 8　スポンジケーキ 9　バターロール 10　ピザ 11　スナックパイ 12　焼きいも

自動メニュー1～8、10～12（9以外）

1 食品を入れる

2 自動メニュー を押して メニュー番号を合わせる

4 グラタンの場合

お好みの仕上がりを選ぶには

▼▲ を押して仕上がりを選ぶ

- 強弱3段階の設定ができます。
- スタート後にも表示部のバーが点滅中（約14秒間）は設定できます。

3 あたため スタート を押す

- 庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
- 途中でピッピッと鳴って、残り時間を表示します。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。
- 終了後すぐに電源プラグを抜かないでください。
  電気部品保護のため最大約15分間ファンが回ります。

次ページへつづく

自動メニュー9

予熱あり

予熱するとき、角皿や食品を入れないでください。

1 自動メニューを押して メニュー番号「9」に合わせる

自動 9 予熱 弱 強

お好みの仕上がりを選ぶには

▼▲を押して仕上がりを選ぶ

- 強弱3段階の設定ができます。
- 手順3のあとにも、表示部のバーが点滅中（約14秒間）は設定できます。

2   を押し、予熱する

庫内灯が点灯し、予熱が始まります。

ピッピッ…と5回鳴ったら **予熱完了**

予熱をスタートしてから約48分間予熱を保持します。

ドアを開けて食品を入れる

自動 9 予熱完 弱 強

3   を押す

- 庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
- 途中でピッピッと鳴って、残り時間を表示します。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。
- 終了後すぐに電源プラグを抜かないでください。
  電気部品保護のため約15分間ファンが回ります。

自動メニュー「1～12」で加熱時間を追加したいときは

各メニューページの手動で調理する場合を参考に、時間を合わせて様子を見ながら加熱してください。
オーブン調理の場合は予熱なしで温度と時間を合わせます。

野菜を上手にゆでるには　レンジ加熱

2つのメニューを使い分けましょう。

- 1 ゆで野菜（葉果菜）　：ほうれん草・キャベツ・グリーンアスパラガス・もやしなどの葉菜
  ブロッコリー・なす・かぼちゃ・さやいんげんなどの果花菜
- 2 ゆで野菜（根菜）　：じゃがいも・さつまいも・さといも・にんじん・大根など

誤った使いかたをすると、赤外線センサーがうまく働かないため発煙・発火する恐れがあります。下記の項目に従って正しくお使いください。

- 葉菜 ‥‥‥‥‥‥‥ラップに包んで耐熱性の平皿にのせて加熱しましょう。
  果花菜・根菜 ‥‥‥耐熱性の平皿にのせ、皿ごとラップをして加熱しましょう。
- 陶器・ガラス・プラスチック製のふたは使えません。
- 分量が100g未満の場合は レンジ 600Wで様子を見ながら加熱してください。

野菜をゆでるときのコツ

- アクの強い野菜は加熱前、加熱後に水にさらしてアク抜きしてください。
- 洗ったときの水分を残して加熱しましょう。乾燥や脱水を防ぎ、しっとりと仕上がります。
  ただし、容器に水をはりその中に入れて加熱しないでください。
- 野菜の状態（季節や野菜の保存状態）により、仕上がりが異なります。 温度/仕上がり キーで調節してください。
- 取り出すときは皿が熱くなっているので、ふきんなどを使って気を付けて取り出してください。

自動調理

1 ゆで野菜（葉果菜）

葉菜

- **分量は、100～500gまで。（ほうれん草・小松菜・青梗菜（チンゲンサイ）は300gまで）**

ほうれん草・小松菜など

葉と茎を交互に重ね、太い茎には十文字に包丁を入れる。
加熱後、流水にさらしアクをとる。

キャベツ

キャベツは固い芯を取り、大きさをそろえて切る。

グリーンアスパラガス

穂先と根元を交互に重ねる。
加熱後、手早く冷水に取る。

直接ラップに包んで耐熱性の平皿にのせ、庫内中央に置く。

- ラップの重なり合う部分を下にして加熱する。
- ラップは何重にも重ねて包まない。

次ページへつづく

1 ゆで野菜（葉果菜）

果花菜

• **分量は、100～500gまで。**

かぼちゃ
やや厚めに大きさをそろえて切る。

なす
大きさをそろえて切り、塩水につけてアク抜きする。

ブロッコリー・カリフラワーなど
小房に分け、塩水につけてアク抜きする。

さやいんげん
すじを取る。

耐熱性の平皿にのせ、
ラップでおおい庫内中央に置く。
ラップは何重にも重ねておおわない。

2 ゆで野菜（根菜）

• **分量は、100g～1kgまで。（にんじん・大根は500gまで）**

にんじん
輪切りか、いちょう切りにして水にくぐらせる。
厚切り、角切りのにんじんは レンジ 600Wで時間を合わせて加熱する。(▶75ページ)

じゃがいも・さつまいも・さといもなど
加熱ムラを解消するため、加熱後約5分蒸らす。
2個以上の場合は、上下に重ねないように皿にのせる。
（切って使うとき）皮をむき大きさをそろえて切る。

大根
2～3cmの厚さの輪切りにする。
2個以上の場合は、上下に重ねないように皿にのせる。

耐熱性の平皿にのせ、
ラップでおおい庫内中央に置く。
ラップは何重にも重ねておおわない。

加熱時間を追加したいときは

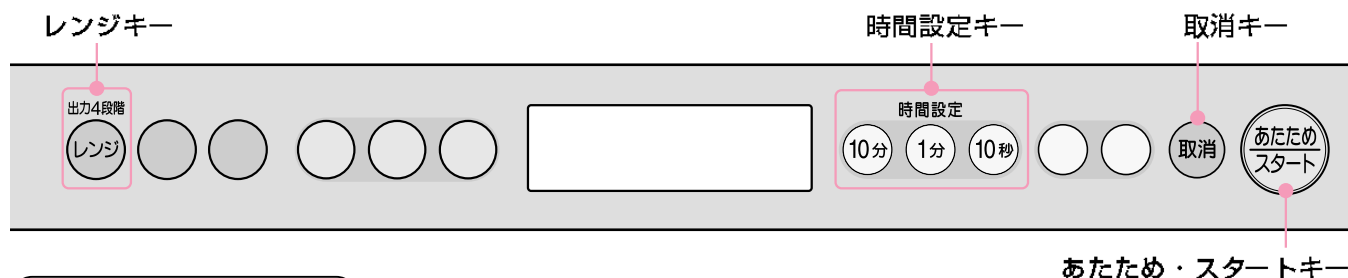
レンジ 600Wで様子を見ながら加熱してください。

⚠注意

■自動の「あたため」キー、自動メニューの「ゆで野菜」ではふた、およびふた付きの容器は使用しない

禁止

容器に入れふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに食品が発煙・発火する恐れがあります。

レンジ

付属品　なし

600〜100W

レンジ加熱

例）「300W」で調理するとき

1 食品を入れる

2 レンジ を2度押す

600W
レンジ

600W：1度押す　　150W：3度押す
300W：2度押す　　100W：4度押す

300W
レンジ

600W、300W、150W、100Wの順に出力を表示。

• 600Wで加熱するときは、3 の操作へ。

3 10分 1分 10秒 を押して時間を合わせる

300W　レンジ　10分

• 最大設定時間
600〜300W：30分　　150、100W：300分

• 時間を合わせると出力の変更はできません。
変更したいときは、取消 キーを押して、最初から操作し直してください。

4 あたため スタート を押す　庫内灯が点灯し、残り時間を表示します。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

• 庫内灯が消灯。
• 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。

手動調理

自動メニュー❶・❷

次ページへつづく

連動調理(出力を組み合わせる)

レンジ加熱

レンジ 600Wでひと煮たちさせ、150Wで煮こみます。かぼちゃの煮ものや五目豆などに。
その他の組み合わせで、卵とじ、さばのみそ煮などもできます。

例)「600W　10分」➡「150W　60分」のとき

レンジ出力の使い分け

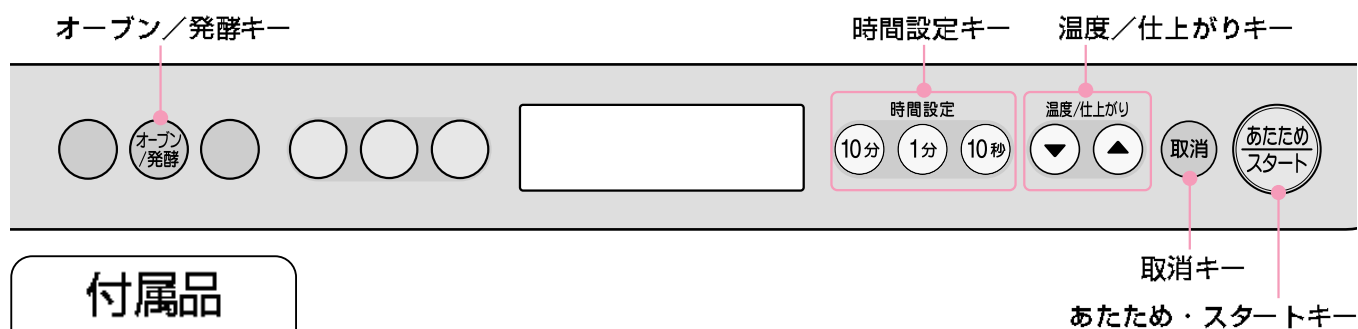
出力	適する調理
600W	食品のあたためや野菜をゆでるとき 市販の冷凍食品のあたために
300W	魚類の調理、卵料理など
150W	炊飯などの追加加熱に
100W	解凍を手動でするときに

お願い

- レンジ キーで調理するときは角皿を使用しないでください。火花が飛び、故障の原因となります。
- レンジ を長時間使用したあとやオーブン調理後など庫内が熱くなっているときは、熱に弱い容器を庫内に置かないでください。
  (発泡スチロール製のトレーやラップ、プラスチック容器は、溶けたり変形する恐れがあるため、耐熱容器をお使いください。)

オーブン／発酵

オーブン／発酵キー　時間設定キー　温度／仕上がりキー

取消キー
あたため・スタートキー

付属品

オーブン 予熱なし　ヒーター加熱

例）予熱なし190℃で20分調理するとき

1 食品を入れる

2 オーブン/発酵 を押す

設定 170℃ オーブン 予熱

3 ▼▲ を押して温度を合わせる

- オーブンは、110〜250℃の設定が可能です。
  （ただし、庫内が約70℃以上のときは、電気部品保護のため220℃までの設定になります）
- 35・40℃は発酵の温度です。（▶37ページ）

設定 190℃ オーブン 予熱

オーブン 190℃の場合

4 10分 1分 10秒 を押して時間を合わせる

- ❸の操作後、時間を合わせると予熱なし設定になります。
- 最大設定時間：120分

5 あたため スタート を押す

庫内灯が点灯し、残り時間を表示します。

ピッピッ…と5回鳴ったら
できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。
- 終了後すぐに電源プラグを抜かないでください。
  電気部品保護のため約15分間ファンが回ります。

手動調理

次ページへつづく

オーブン 予熱あり　ヒーター加熱

予熱するとき、角皿や食品を入れないでください。焼き上がりが悪くなります。

例）予熱あり190℃で20分調理するとき

1 を押す

2 を押して温度を合わせる

オーブン 190℃の場合

- 110～250℃の設定が可能です。
- **ここで時間を合わせると、予熱なし設定になります。**
- 発酵(35、40℃)に設定された場合は予熱なし設定になります。

3 を押す

- 予熱時間の目安
  150℃：約8分、200℃：約13分、250℃：約17分30秒
- スタート後、庫内が110℃以上になると現在温度が表示されます。
  （110℃未満の場合は表示されません。）

ピッピッ…と5回鳴ったら **予熱完了**

予熱をスタートしてから約48分間予熱を保持します。

ドアを開けて、食品を入れる

4 を押して時間を合わせる

設定 オーブン 190 ℃予熱完 角皿 20分

最大設定時間：120分

5 を押す

庫内灯が点灯し、残り時間を表示します。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。
- 終了後すぐに電源プラグを抜かないでください。
  電気部品保護のため約15分間ファンが回ります。

発酵　　ヒーター加熱

例）発酵を40℃で30分するとき

1 食品を入れる

2 オーブン/発酵 を押す

3 ▼ ▲ を押して温度を合わせる

35・40℃が発酵の温度です。

4 10分 1分 10秒 を押して時間を合わせる

最大設定時間：120分

5

を押す

- 残り時間を表示します。
- 発酵温度を保持するために庫内灯は消しています。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。

発酵について

- 庫内に入れる食品や器具によって、発酵中の庫内温度が変わってきます。
  様子を見ながら発酵の温度、時間を調節してください。
- 夏場など室温が高い場合、庫内温度が設定より高めになることがありますので、食品の様子を見ながら発酵の温度、時間を調節してください。
  また、冬場など室温が低い場合、生地の温度をはかりながら十分にふくらむまで時間を長めに設定してください。

加熱時間を追加したいときは（オーブン予熱あり、なし・発酵）

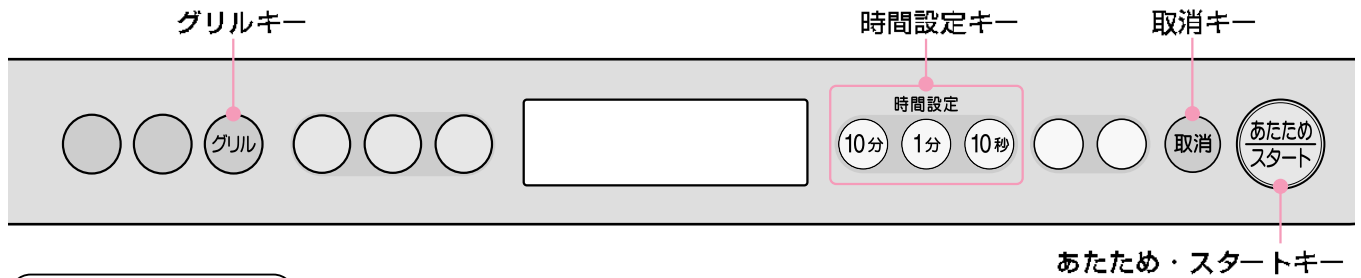
加熱終了後、追加加熱をするときはオーブン(予熱なし)機能を使います。
発酵はオーブン(予熱あり)、オーブン(予熱なし)機能どちらからでも使えます。

途中で温度を変更したいときは（オーブン予熱あり、なし）

加熱中に 温度/仕上がり キーを押して調節します。

お願い

- 角皿にアルミホイルを敷く場合は、周囲の穴をふさがないようにしてください。ふさぐと焼きムラの原因になります。
- オーブン/発酵 キー使用後など庫内が熱くなっているときは、熱に弱い容器を庫内に置かないでください。
  （発泡スチロール製のトレーやラップ、プラスチック容器は、溶けたり変形する恐れがあるため、耐熱容器をお使いください）

グリル

グリル　予熱なし　ヒーター加熱

例）「グリル」予熱なしで20分調理するとき

1 食品を入れる

2 グリル を押す

3 10分 1分 10秒 を押して時間を合わせる

- 時間を合わせると予熱なし設定になります。
- 最大設定時間：30分

4 あたため スタート を押す

庫内灯が点灯し、残り時間を表示します。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。
- 終了後すぐに電源プラグを抜かないでください。
  電気部品保護のため約15分間ファンが回ります。

グリル　予熱あり　ヒーター加熱

予熱するとき、角皿や食品を入れないでください。焼き上がりが悪くなります。
予熱をしてから焼くと、予熱なしで焼いたときよりも調理時間が短縮されます。

例）「グリル」予熱ありで20分調理するとき

を押す

を押す

- 庫内灯が点灯し、予熱が始まります。
- 予熱時間の目安　約5分。

ピッピッ…と5回鳴ったら 予熱完了

予熱をスタートしてから約30分間予熱を保持します。

を押して時間を合わせる

最大設定時間：30分

を押す

庫内灯が点灯し、残り時間を表示します。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。
- 終了後すぐに電源プラグを抜かないでください。
  電気部品保護のため約15分間ファンが回ります。

加熱時間を追加したいときは

加熱終了後、追加加熱をするときはグリル(予熱なし)機能を使います。

お願い

角皿にアルミホイルを敷く場合は、周囲の穴をふさがないようにしてください。
ふさぐと焼きムラの原因になります。

煮こみ・煮もの

ビーフカレー

レンジ+ヒーター加熱

使用キー	自動メニュー「3　煮こみ料理」
付属品と加熱時間の目安	なし 約60分

材料（3〜4人分）

- 牛バラ角切り肉 …………250g（塩、こしょうをする）
- バター ……………………適量
- しょうが、にんにく ………各適量（みじん切り）
- Ⓐ
  - じゃがいも …中1個(150g)（乱切りにして水にさらす）
  - にんじん（乱切り）…………中1/2本(80g)
  - たまねぎ（乱切り）…………中1 1/2個(300g)
  - バター ……………………適量
- ルー Ⓑ
  - 市販のカレールー ……120g
  - 水 ……………………3カップ
- 牛乳 ……………………40〜50ml（できあがりに加える）

●2人分もできます(▶41ページ)

1 肉をいためる

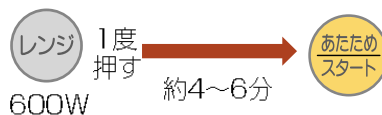
フライパンにバターを熱し、しょうが、にんにくと共に強火でいため、取り出す。

2 野菜をいためる

肉をいためたあとのフライパンにⒶのバターを溶かし、じゃがいも、にんじん、たまねぎの順に入れる。

3 ルーを溶かす

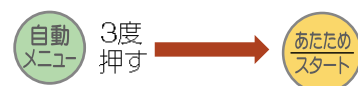
深めの耐熱容器にⒷを入れてふたをして庫内中央に置く。

600W　1度押す → 約4〜6分

加熱後よくかき混ぜ、ルーをきれいに溶かしきる。

4 煮こむ

3に牛肉、野菜を入れ、全体をよく混ぜ合わせる。肉が表面に出ないようにし、ふたをして庫内中央に置く。

「3 煮こみ料理」　3度押す →

自動　3　弱 強

できあがりに牛乳を加えてよく混ぜる。

●**材料がかぶるくらいの煮汁で**
材料が煮汁から出ていると焦げつきの原因に。

追加加熱するときは
レンジ 300Wで
様子を見ながら加熱してください。

肉じゃが

レンジ+ヒーター加熱

使用キー	自動メニュー「3　煮こみ料理」
付属品と加熱時間の目安	なし 約60分

材料（4人分）
- 牛薄切り肉 ……………… 200g
- じゃがいも ……… 中3個（450g）
- たまねぎ ………… 中1個（200g）
- にんじん ………… 中1/2本（100g）
- Ⓐ
  - 酒 ………………… 大さじ1
  - 砂糖 ……………… 大さじ2〜3
  - しょうゆ ………… 大さじ4
  - だし汁 …………… 2カップ

●2人分もできます(▶下記参照)

1 具の下ごしらえをする

牛肉は適当な大きさに切る。
じゃがいもは、皮をむき4〜8つ切りにして、水につけアク抜きをする。
たまねぎは8つ切り、にんじんは一口大に切る。

2 煮こむ

深めの耐熱容器に、1とⒶを入れ小皿で落としぶた(▶下記参照)をし、ふたをする。
庫内中央に置く。

3度押す →
「3 煮こみ料理」

アドバイス

アクが気になるときは、煮こむ前に肉をフライパンでいためておきましょう。また肉は表面に出ないようにしましょう。

煮こみ料理のコツ

深めの耐熱容器を使う

容器は耐熱性が高く、ふきこぼれないように深めで立ち上がりのまっすぐなものを使ってください。
煮こみ料理には別売品の「煮こみキャセロール」をおすすめします。お買い上げの販売店までお申し付けください。
品番：NE-AAC2
希望小売価格：2,100円（税込）
2004年8月現在

材料がかぶるくらいの煮汁で

材料が煮汁から出ていると焦げつくことがあります。

煮汁が少ないときは落としぶたを

煮汁が少ないときは必ず落としぶたをして、材料が出ないようにします。
ただし金属製の落としぶたは避け、穴をあけた硫酸紙（グラシン紙）、陶器製の小皿などを用います。

分量を変更するときは水の割合が変わります

メニュー名	作る分量	水の量	仕上がり
ビーフカレー	2人分	3カップ	標準
肉じゃが	2人分	2カップ	弱

五目豆

レンジ加熱

使用キー	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約190〜250分

材料

大豆 ……1カップ(150g)

Ⓐ
- 砂糖 ……80g
- しょうゆ ……大さじ2 1/2
- 塩……小さじ1/2
- 水 ……4カップ
- 重曹……小さじ1/6

昆布 ……10g
にんじん ……50g
ごぼう ……50g
こんにゃく……1/4丁
干ししいたけ ……2枚

1 調味液に一晩つける

深めの耐熱容器に洗った大豆とⒶを入れ、一晩おく。

2 具の下ごしらえをする

にんじん、ごぼうは、大豆ぐらいの大きさに角切りにする。ごぼうは水にさらしてアクを抜く。昆布は、固くしぼったふきんで両面をふいて汚れを取り、はさみで1cm角に切る。こんにゃくは1cm角に切り、塩もみして水で洗う。干ししいたけはもどして1cmの角切りにする。

3 煮こむ

1に**2**の具を入れ硫酸紙(グラシン紙)の落としぶたとふたをして庫内中央に置く。

レンジ 600W 1度押す 約14分

レンジ 150W 2度押す 約180〜240分 あたためスタート

追加加熱するときは
レンジ 150Wで
様子を見ながら加熱してください。

黒豆

レンジ加熱

使用キー	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約190〜250分

材料

黒豆 ……1カップ(140g)

Ⓐ
- 砂糖 ……100g
- 塩……小さじ1/4
- 重曹……小さじ1/4
- しょうゆ ……大さじ1 1/2
- 水 ……4カップ

1 黒豆を洗う

黒豆を洗ってざるにあげ、水けを切っておく。

2 調味液に一晩つける

深めの耐熱容器に黒豆とⒶを入れ、一晩おく。
割れた豆は取り除く。

3 煮こむ

2に硫酸紙(グラシン紙)の落としぶたとふたをして、庫内中央に置く。

レンジ 600W 1度押す 約13分

レンジ 150W 2度押す 約180〜240分 あたためスタート

4 一昼夜おく

2〜3粒取り出し、指で軽くつぶれるようなら、落としぶたをはずし、すぐにふたをしてそのまま一昼夜おく。
(しわを防ぎ、味をしみ込ませるため)

アドバイス

- 黒豆はさびた釘とともに一晩つけ込み、煮こむとより黒く仕上がります。
- 金属製の落としぶたは避け、硫酸紙(グラシン紙)を容器よりひと回り小さく切り、数か所に小さな穴をあけて用います。
- 大豆や黒豆のような乾物豆を煮るときは レンジ 600Wから150Wの連動調理をします。
(連動調理 ▶34ページ)

かぼちゃの煮もの

レンジ加熱

使用キー	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約17分

材料（2人分）

かぼちゃ ……………………… 300g
（4cmのくし形にする）

Ⓐ
- 砂糖 ……………………大さじ2
- 薄口しょうゆ ………大さじ2
- みりん ………………大さじ1
- 水 ……………………… 160ml

1 煮る

深めの耐熱容器に、
かぼちゃの皮を上にして入れてⒶを加える。ラップまたはふたをして、庫内中央に置く。

2度
押す
約10分
150W

さばのみそ煮

レンジ加熱

使用キー	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約23～27分

材料（4人分）

さば ……………4切れ（約400g）

Ⓐ
- 酒 ……………………大さじ4
- みそ …………………大さじ5
- みりん ………………大さじ2
- 砂糖 …………………大さじ2
- しょうゆ ……………大さじ1

1 煮る

深めの耐熱容器に、
重ならないように、さばを並べてⒶを入れる。
硫酸紙（グラシン紙）で落としぶたをし、ふたをして庫内中央に置く。

2度
押す
約10～12分
300W

2度
押す
約13～15分
150W

チキンのトマト煮

レンジ加熱

使用キー	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約8～12分

材料（2人分）

鶏もも肉（一口大の薄いそぎ切り）
……………………1枚（200g）

Ⓐ
- 白ワイン……………大さじ1/2
- 塩、こしょう …………各少々

Ⓑ合わせる
- たまねぎ（みじん切り）…大さじ2
- にんにく（みじん切り）…小さじ1
- オリーブ油 …………大さじ2

Ⓒ
- ピーマン（輪切り）
……………………2個（60g）
- ローリエ ………………1枚
- トマトの水煮 ………220g
- 顆粒スープの素 ………少々
- 塩、こしょう …………各少々

1 鶏肉に下味をつける

鶏肉にⒶをふり、下味をつけておく。

2 たまねぎを加熱する

深めの耐熱容器にⒷを入れ、ふたをして庫内中央に置く。

1度
押す
約40～50秒
600W

3 材料を混ぜ加熱する

2の加熱が終わったら取り出し**1**の鶏肉とⒸを加えてよく混ぜふたをする。

1度
押す
約7～11分
600W

好みで、塩、こしょう、バジル、オレガノで味を調えてもよいでしょう。

追加加熱するときは
レンジ 600Wで
様子を見ながら加熱してください。

焼きもの

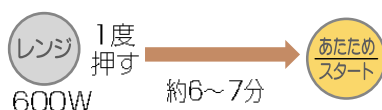
マカロニグラタン

ヒーター加熱

使用キー	自動メニュー「4　グラタン」
付属品と加熱時間の目安	中段　約24分

材料（4人分）
- マカロニ……80g
- えび……8尾(100g)
  (尾・背わたを取り除き半分に切る)
- サラダ油……少々
- 塩、こしょう……各少々
- ホワイトソース(▶45ページ)……3カップ
- ナチュラルチーズ(細かく刻む)……80g
- Ⓐ
  - 鶏もも肉(1cmの角切り)……1/2枚(100g)
  - マッシュルーム(缶詰／薄切り)……40g
  - たまねぎ(薄切り)……中1/2個
  - 白ワイン……大さじ2
  - バター……大さじ1
  - 塩、こしょう……各少々

1 下ごしらえをする

深めの耐熱容器にⒶを入れ、ふたをして庫内中央に置く。

1度押す
約6～7分
●**マカロニをゆでる**
マカロニをゆでてざるにあげ、水けをきってサラダ油と塩、こしょうをふっておきましょう。

2 具をあえる

ホワイトソースを作り、マカロニと**1**をホワイトソースの1/2量であえる。
4等分して皿に入れ、えびをのせてから残りのソースとチーズを上にかける。

●**ホワイトソースをかける前に**
えびの他にほたてなどをのせてもおいしくできます。

3 焼く

角皿にのせ上段に入れる。

「4 グラタン」 4度押す
●**手動のときは**
「オーブン」240℃
予熱なしで約23～28分

焼き足りないときは
「グリル」予熱なしで、
様子を見ながら焼いてください。

冷凍グラタン(オーブン用)**は「4 グラタン」では調理できません。**

2皿(1皿200g)
角皿にのせて上段に入れ、
「オーブン」220℃予熱なしで
約27～32分焼く。

じゃがいものグラタン

ヒーター加熱

材料（4人分）

具
じゃがいも ………大2個（400g）
Ⓐ 塩、こしょう …………各少々
　 バター ………………大さじ1
たまねぎ（薄切り）
……………………中1/2個（100g）
バター ……………………大さじ2/3
ベーコン（1cm幅に切る） ……3枚

ソース
ホワイトソース（▶下記参照）
………………………………3カップ
ナチュラルチーズ（細かく刻む）
…………………………………100g

●ベーコンの代わりに、かに（缶詰）やえびを使ってもよいでしょう。

使用キー	自動メニュー「4　グラタン」
付属品と加熱時間の目安	中段　約24分

1 じゃがいもをゆでる

じゃがいもを耐熱性の平皿にのせ、ラップでおおい庫内中央に置く。

自動メニュー　2度押す → あたためスタート
「2 ゆで野菜（根菜）」

●**手動のときは**
レンジ 600Wで約5分

じゃがいもの皮をむいていちょう切りにし、Ⓐを混ぜる。

2 たまねぎを加熱する

たまねぎを耐熱容器に入れバターをのせ、ふたなしで加熱する。

レンジ 1度押す → あたためスタート
600W　約2分

3 具をあえる

1、**2**とベーコンをホワイトソースの1/3量であえ、グラタン皿に入れ、残りのホワイトソースとチーズをかける。

4 焼く

角皿にのせ中段に入れる。

自動メニュー　4度押す → あたためスタート
「4 グラタン」

アドバイス

- **具が冷めたときは、** レンジ 600Wであたためてから焼きましょう。
- 仕上がり〈強〉で濃く、〈弱〉で薄く焼き上がります。
- 一度に1～4皿まで焼けます。
- 大皿に4人分の材料を入れても焼けます。

ホワイトソース

レンジ加熱

使用キー	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし　約9分30秒

材料（3カップ：グラタン4皿分）
薄力粉 …………………………50g
バター …………………………50g
牛乳 ……………………3カップ
塩、こしょう ………………少々

1 バターを溶かす

深めの耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 1度押す → あたためスタート
600W　約1分～1分30秒

2 牛乳を加えて加熱する

1を泡立て器でよく混ぜながら、牛乳を少しずつ加え、ふたなしで、庫内中央に置く。

レンジ 1度押す → あたためスタート
600W　約7～8分

途中で2～3回よくかき混ぜる。塩、こしょうで味を調える。

材料 ＼ 分量	1カップ分	2カップ分
薄力粉	15g	30g
バター	15g	30g
牛乳（カップ）	1	2
塩、こしょう	少々	少々
バターを溶かす レンジ 600W	約40秒	約1分
牛乳を加えて レンジ 600W	約5分	約7分

ヘルシーフライ（とんかつ）

ヒーター加熱

使用キー	自動メニュー 「5　ヘルシーフライ」
付属品と加熱時間の目安	中段　約23分

材料（4人分）
- 豚ヒレ肉 …………12枚（400g）
  （ひと口かつ用）
- 塩、こしょう ……………各少々
- パン粉 ……………………50g
- サラダ油 …………………大さじ2
- 薄力粉 ……………………適量
- 溶き卵 ……………………適量

添えもの
- キャベツ、サラダ菜など ……適量

1 衣を作る

直径20cm程度の耐熱皿にパン粉を広げサラダ油をかけ、混ぜる。
ふたなしで庫内中央に置く。

1度押す
600W
約3～4分
途中で2～3回取り出して混ぜ濃いめに色づくまで加熱。

2 衣をつける

肉に塩、こしょうをし、薄力粉、溶き卵、**1**の順に衣をつける。

3 焼く

角皿にのせ、中段に入れる。

5度押す
「5 ヘルシーフライ」

●**手動のときは**
「オーブン」220℃
予熱ありで約20～25分

焼き足りないときは
「オーブン」220℃予熱なしで様子を見ながら加熱してください。

アドバイス

- パン粉は皿の形状によりできが変わるため、様子を見ながら加熱してください。
- 豚薄切り肉に、にんじん・さやいんげん・プロセスチーズなどを巻いて衣をつけ同様に焼いても良いでしょう。

白身魚のホイル焼き

ヒーター加熱

使用キー	自動メニュー「6 ホイル焼き」
付属品と加熱時間の目安	中段 約25分

材料（4人分）

白身魚（1切れ70～80g）…4切れ

Ⓐ
- 塩 ……少々
- レモン汁 ……少々
- 白ワイン ……大さじ2

たまねぎ（薄切り）……中1/2個

大正えび ……4尾

生しいたけ ……中4枚（適当な大きさに切る）

バター ……少々

アルミホイル（25cm角）……4枚

1 魚に下味をつける

魚にⒶをかけ、しばらくおく。大正えびは、殻をむき背わたを取る。

2 ホイルに包む

アルミホイルにたまねぎを置き、魚・えび・しいたけ・バターをのせて包む。

3 焼く

2を角皿にのせ、中段に入れる。

自動メニュー 6度押す →

「6 ホイル焼き」

● **手動のときは**
「オーブン」220℃
予熱ありで約20～25分

焼き足りないときは
「オーブン」220℃予熱なしで様子を見ながら加熱してください。

ハンバーグステーキ

ヒーター加熱

使用キー	220℃
予熱	あり（約15分）
付属品と加熱時間の目安	中段 約15～20分

アドバイス
牛肉と豚肉は、7：3の割合がおいしさのコツです。

材料（4人分）

Ⓐ
- 牛ひき肉 ……280g
- 豚ひき肉 ……120g

（牛肉：豚肉＝7：3）

パン粉 ……1/2カップ

牛乳 ……大さじ4

塩 ……小さじ1/2強

こしょう、ナツメグ ……各少々

たまねぎ……中1個(200g)（みじん切り）

バター ……大さじ1

サラダ油 ……適量

添えもの
しめじ、にんじん、かぶ、セロリなど(いためる) …適量

1 下ごしらえをする

フライパンにバターを熱し、たまねぎをきつね色になるまでいため、冷ましておく。

いためたたまねぎは、冷めてから肉と混ぜます。熱いと肉の脂が溶け出して、ふんわり焼けません。

2 材料を混ぜる

Ⓐを混ぜ合わせる。
1のたまねぎ、パン粉、牛乳、塩、こしょう、ナツメグを加え、ねばりが出るまでよく混ぜ、4等分する。

3 オーブンを予熱する

予熱時間約15分

 → 220℃予熱 →

4 形を整える

手にサラダ油をぬり、両手でキャッチボールするように生地をたたいて空気を抜く。中央はくぼませず、約2cmの厚さの小判形にまとめる。

5 焼く

角皿に**4**の中央を少しくぼませ並べ、中段に入れる。

鶏の照り焼き

使用キー	220℃
予熱	あり（約15分）
付属品と加熱時間の目安	中段 約15～25分

材料（4人分）
鶏もも肉（1枚200g）……4枚
たれ
しょうゆ……大さじ4
みりん、サラダ油……各大さじ2
ししとう（添えもの）……適量

骨つきもも肉の焼きかた
鶏もも肉（骨つき1本200g）4本は、関節から下の足の骨を取り、火通りをよくするために、骨にそって根元まで肉を切り開く。鶏の照り焼きと同じ要領で加熱する。

ヒーター加熱

1 下ごしらえをする

肉の厚い部分に切り目を入れ、平らにする。皮を上にしてフォークでところどころに穴をあける。（皮がはじけたり、縮むのを防ぎ、味のしみ込みをよくするため）

2 たれにつけ込む

たれと一緒に鶏肉をビニール袋に入れ、約30分～1時間つけ込む。（長時間つけすぎると焦げるのでご注意ください）

3 オーブンを予熱する

予熱時間約15分

→ 220℃予熱
4 焼く

角皿にアルミホイルを敷く。（周囲の穴をふさがない）

2を袋から出し、皮を上にして並べる。中段に入れる。

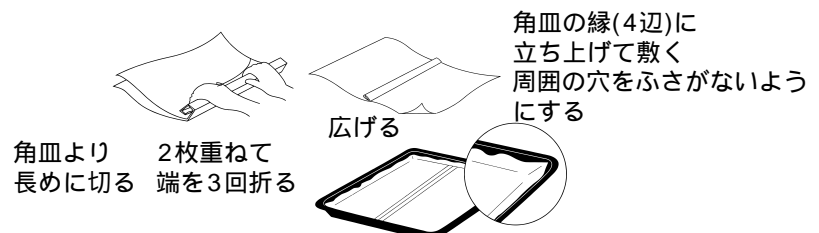
予熱完了後 → 約15～25分
焼き足りないときは
「グリル」予熱なしで様子を見ながら焼いてください。

アドバイス

角皿が汚れにくいアルミホイルの敷きかた

角皿より長めに切る ↗ 2枚重ねて端を3回折る → 広げる ↘ 角皿の縁（4辺）に立ち上げて敷く 周囲の穴をふさがないようにする

鶏手羽元の香味焼き

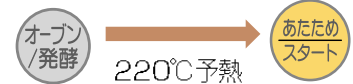
使用キー	220℃
予熱	あり（約15分）
付属品と加熱時間の目安	中段 約20～30分

ヒーター加熱

材料（4人分）
鶏手羽元 ……………… 12本
たれ
しょうゆ ……………… 1/2カップ
ごま油 ……………… 大さじ1
砂糖 ……………… 大さじ3
青ねぎ（みじん切り） ……大さじ1
しょうが（みじん切り） …大さじ1
豆板醤（トウバンジャン） ……………… 小さじ2
添えもの
白髪ねぎ、チャービル、 ……適量
パプリカ(みじん切り)など

1 下ごしらえする
手羽元は味のしみ込みがよいようにフォークなどでつついておく。

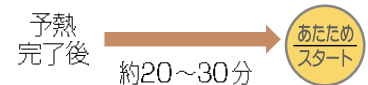
2 たれにつけ込む
容器にたれを合わせ、
1を約1時間つけ込む。

3 オーブンを予熱する
予熱時間約15分

 → 220℃予熱 →

4 焼く
角皿にアルミホイルを敷く。
(周囲の穴をふさがない)
2を並べ、中段に入れる。

予熱完了後 → 約20～30分 →

焼き豚

使用キー	200℃
予熱	あり（約13分）
付属品と加熱時間の目安	下段 約45～55分

ヒーター加熱

材料
豚肩ロース肉 ……………… 700g
たれ
Ⓐ
- 砂糖 ……………… 大さじ4
- 酒 ……………… 1/3カップ
- しょうゆ ……………… 1/4カップ
- ねぎ、しょうが ……………… 適量
- 五香粉（ウーシャンフェン）（お好みで） ……少々

添えもの
白髪ねぎ、香菜など ……各適量

1 豚肉を下ごしらえする
豚肉は縦半分に切る。
水1Lに、塩大さじ2強(分量外)を溶かして食塩水を作り豚肉を約1時間つけておく。

2 たれを作る
Ⓐを砂糖が溶けるまで混ぜ合わせる。

3 肉をたれにつけ込む
1の肉は水けをふき取り、**2**のたれとともにビニール袋に入れ、一晩冷蔵庫でつけ込む。

4 オーブンを予熱する
予熱時間約13分

 → 200℃予熱 →

5 焼く
角皿にアルミホイルを敷く。
(周囲の穴をふさがない)
3を袋から出し、並べる。
予熱完了後、下段に入れる。

予熱完了後 → 約45～55分 →

アドバイス
- **つけ込みはおいしさの決め手**
  材料全体が浸るようにします。つけ込みすぎると焦げやすくなるため目安時間を守ってください。また市販のたれを使っても良いでしょう。
- **アルミホイルの敷きかた**(▶48ページ)

焼きもの

焼きとり

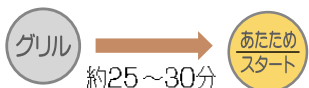
ヒーター加熱

使用キー	グリル
予熱	なし
付属品と加熱時間の目安	上段 約25～30分

材料（12本分）
鶏もも肉 ………2枚(1枚200g)
（ひと口大に切る）
白ねぎ（約4cmの長さに切る） 1本
ししとうがらし ……………12本
たれ
しょうゆ ………………1/2カップ
みりん、サラダ油……各1/4カップ
砂糖 ……………………大さじ2

1 材料を串に刺す
鶏肉・ねぎ・ししとうがらしを交互に串に刺す。

2 たれにつけ込む
1をたれにつけ、ときどき上下を返し、30分～1時間おく。

3 焼く
角皿にアルミホイルを敷く。(周囲の穴をふさがない)
2をのせ、上段に入れる。

約25～30分
焼き足りないときは
「グリル」予熱なしで
様子を見ながら焼いてください。

スペアリブ

ヒーター加熱

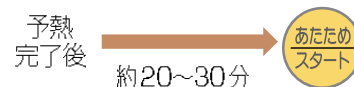
使用キー	220℃
予熱	あり（約15分）
付属品と加熱時間の目安	中段 約20～30分

材料
豚肉 スペアリブ 約900g
（長さ約10cmのもの12本）
たれ
しょうゆ ………………大さじ4
赤ワイン ………………大さじ4
トマトケチャップ ……大さじ2
ウスターソース ………大さじ4
サラダ油 ………………大さじ2
にんにく（すりおろし） ……1片
練りがらし ……………小さじ1
ナツメッグ、こしょう …各少々

添えもの
レモン、アスパラガスなど ……適量

1 肉をたれにつけ込む
たれと一緒にスペアリブをビニール袋に入れ、約2時間つけ込む。

2 オーブンを予熱する
予熱時間約15分

220℃予熱
3 焼く
角皿にアルミホイルを敷く。(周囲の穴をふさがない)
1を袋から出し、並べる。
予熱完了後、中段に入れる。

予熱完了後
約20～30分
アドバイス
- **つけ込みはおいしさの決め手**
材料全体が浸るようにします。つけ込みすぎると焦げやすくなるため目安時間を守ってください。また市販のたれを使っても良いでしょう。
- **アルミホイルの敷きかた**(▶48ページ)

ぶりの照り焼き

ヒーター加熱

グリル

上ヒーターで加熱しています。
［グリル］キーは［オーブン／発酵］キー同様、予熱をすることができます。
予熱なしで焼いたときよりも調理時間が短縮されます。
照り焼きなどは照りがよく出ます。

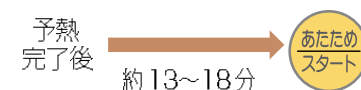
使用キー	グリル
予熱	あり（約5分）
付属品と加熱時間の目安	上段　約13〜18分

材料（4人分）
ぶり（1切れ約100g）……4切れ
たれ
しょうゆ……大さじ4
みりん……大さじ2
酒……大さじ1
砂糖……小さじ2
飾り切り大根（添えもの）……適量

1　魚をたれにつける
ぶりは皮と身の間の脂の多い部分に竹串で穴をあけ、たれに約30分つけ込む。ときどき上下を返す。

2　予熱する
予熱時間約5分

3　焼く
角皿にアルミホイルを敷く。
(周囲の穴をふさがない
▶48ページ)
1を並べ、
予熱完了後、上段に入れる。

アドバイス
照りを濃くしたいときは、たれを少し煮詰め、焼き上がった魚にぬりましょう。

さばの塩焼き

ヒーター加熱

使用キー	グリル
予熱	あり（約5分）
付属品と加熱時間の目安	上段　約13〜18分

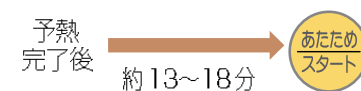
材料（4人分）
さば（1切れ約100g）……4切れ
塩……少々
添えもの
飾り切りきゅうり、しそ、はじかみしょうが……適量

1　さばに塩をする
さばに塩をふり約30分おく。

2　予熱する
予熱時間約5分

3　焼く
角皿にアルミホイルを敷く。
(周囲の穴をふさがない
▶48ページ)
1を皮を上にして並べ、
予熱完了後、上段に入れる。

予熱完了後 → 約13〜18分

アドバイス
脂肪ののり、塩加減で焦げかたが変わるため、様子を見ながら焼いてください。脂肪の少ない魚の場合、焦げ色がつきにくくなります。

ごはんもの

レンジ加熱

炊飯（白ごはん）

使用キー	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約18～20分

分量	精白米	水の量 ml
	0.09L（0.5合）	120ml
	0.18L（1合）	210ml

●季節やお米の種類によって炊きあがりが変わります。
●加熱の後半（追い炊き）に容器のふたがあがることがありますが、できばえには問題ありません。

1 米を洗う

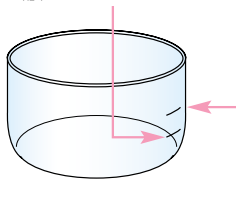
米はよく洗ってざるにあげる。
水けを切って容器に入れる。

容器は別売品のレンジ専用容器サッと1品パックをお使いください。

品番：NE-PY1（2個セット）
希望小売価格：1,050円（税込）
2004年8月現在
お買い上げの販売店までお申し付けください。

2 水につけておく

分量の水を入れてふたをし、30分以上つけておく。

0.09L（0.5合）のときは、この線まで入れる。

0.18L（1合）のときは、この線まで入れる。
●水位線は目安です。
米の質などにより水の量は多少変わることがあります。
加減してください。

3 炊く

ふたをして庫内中央に置く。

0.18L（1合）のとき

1度押す → 約3分20秒
600W

3度押す → 約15～17分
100W

加熱後、約5分蒸らす。

追加加熱するときは
レンジ 100Wで
様子を見ながら加熱してください。

0.36L（2合）炊くときは

サッと1品パックを2個使用し、0.18L（1合）ずつ入れて炊きます。

白ごはんの時間一覧表

分量	600W	→	100W
0.09L（0.5合）	約2分	→	約15～17分
0.36L（2合）	約7分	→	約15～17分

山菜おこわ

レンジ加熱

使用キー	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約10～15分

材料（4人分）
- もち米……0.36L（2合）
- だし汁……1 1/2カップ
- Ⓐ
  - 塩……少々
  - 薄口しょうゆ……小さじ2
  - 酒……大さじ1
- 山菜（水煮したもの）……50g
- しめじ（ほぐしておく）……30g

1 もち米をだし汁につける
もち米は洗ってざるにあげ水けを切る。深めの耐熱容器に入れ、分量のだし汁に1時間以上つけておく。

2 具・調味料を加える
1に、水けを切った山菜としめじとⒶを加える。

3 炊く
ラップまたはふたをして庫内中央に置く。

途中で1～2回取り出し、混ぜる。

4 ふきんをかけて蒸らす
炊きあがったら軽く混ぜ、乾いたふきんをかけて約5分蒸らす。

追加加熱するときは
レンジ 600Wで
様子を見ながら加熱してください。

赤飯

レンジ加熱

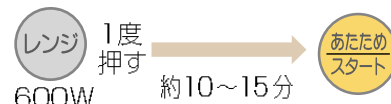
使用キー	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約10～15分

材料（4人分）
- もち米……0.36L（2合）
- あずき……40g
- あずきのゆで汁……1 1/2カップ
- ごま塩……少々

1 あずきをゆでる
あずきをたっぷりの水とともになべに入れ、火にかける。煮立ったらゆで汁を捨てる。再び約5カップの水でゆでる。煮立ったら弱火にして皮が破れないようにゆでる。煮えたらざるにあげ、あずきとゆで汁に分ける。

2 もち米をゆで汁につける
もち米を洗い、深めの耐熱容器に入れ、あずきのゆで汁1 1/2カップを加え約1時間つけておく。

3 ゆでたあずきを加えて炊く
3にゆでたあずきを加えて混ぜ、ラップまたはふたをして庫内中央に置く。

レンジ 1度押す 600W → 約10～15分 →
途中で1～2回取り出し、混ぜる。

4 ふきんをかけて蒸らす
炊きあがったら軽く混ぜ、乾いたふきんをかけて約5分蒸らし、ごま塩をふる。

● 市販の赤飯用の水煮あずきを用いて炊くこともできます。

蒸しもの・その他のおかず

茶わん蒸し

ヒーター加熱

使用キー	オーブン/発酵 180℃
予熱	なし
付属品と加熱時間の目安	下段 4わん 約45～55分

材料（4わん分）

卵液（室温　約25℃）

- 卵 ……………… M寸3個
- だし汁 ……………… 2 1/2カップ
- 薄口しょうゆ ……… 小さじ3/4
- 塩 ……………… 小さじ3/4
- みりん ……………… 小さじ1

具

- 鶏ささみ ……………… 約40g
- 塩 ……………… 少々
- 酒 ……………… 大さじ1/2
- えび ……………… 4尾

（背わたを取り、尾を残して殻をむく）

- 干ししいたけ ……………… 2枚

（もどして半分に切り、下味をつける）

- かまぼこ ……………… 4枚
- ぎんなん（缶詰） ……… 12個

1 ささみに下味をつけ卵液を作る

ささみの筋を取り4つに切る。
塩と酒をかける。
卵液の材料を混ぜ合わせて
こし器でこす。

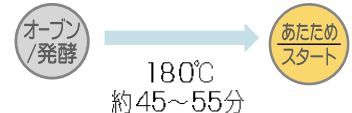
● **火通りが悪い具は下調理を**
火の通りにくい具は、
あらかじめ加熱しておきましょう。

2 器に入れて、必ず共ぶたをする

ささみとその他の具を器に入れ、卵液を8分目まで注ぎ、共ぶたをする。

● **必ず、共ぶたを使う**
アルミホイル・ラップは
使用しないでください。

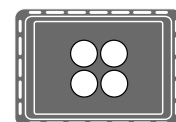
3 蒸す

器を角皿にのせ、
下段に入れる。
（容器の置きかた ▶ 下記参照）
約50℃の湯約500mlを、
角皿に注ぐ。

→ 180℃ 約45～55分 →
加熱後、庫内から出し
約5分蒸らす。

追加加熱するときは
「オーブン」180℃予熱なしで、
様子を見ながら加熱してください。

- **だし汁は塩加減に注意**
インスタントのだしには塩味が含まれています。
塩加減によって固まり具合が違うことがあるので
注意が必要です。
- **卵：だし汁＝1：3～4に**
卵液が薄すぎると、固まりにくくなります。

容器について：極端に大きな器や
小さな器は避けてください。

容器の置きかた

アドバイス

卵液が室温（約25℃）より高いとき、低いとき、また器の大きさなどでできばえが変わることがあります。
上記加熱時間を目安に時間を加減し、様子を見ながら加熱してください。

キャベツの和風マヨネーズあえ

レンジ加熱

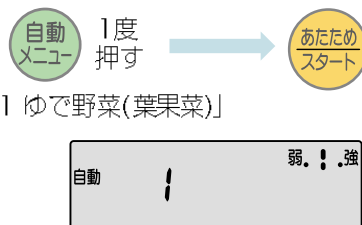
使用キー	自動メニュー「1 ゆで野菜(葉果菜)」
付属品と加熱時間の目安	なし 約1分30秒

材料（2人分）
キャベツ（3cmの角切り）…100g
たまねぎ（薄切り）……………30g
薄切りハム ……………………20g
（適当な大きさに切る）
ごまマヨネーズ
すりごま（白） ……………大さじ1
マヨネーズ ………………大さじ1
薄口しょうゆ……………大さじ1/2

1 野菜をゆでる

キャベツとたまねぎは、一緒にラップで包み耐熱性の平皿にのせ、庫内中央に置く。

1度押す

「1 ゆで野菜(葉果菜)」

●**手動のときは**
レンジ 600Wで約1分30秒

2 あえる

ゆでた野菜と薄切りハムを合わせ、ごまマヨネーズであえる。

追加加熱するときは
レンジ 600Wで
様子を見ながら加熱してください。

卵とじ

レンジ加熱

使用キー	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約3分50秒～6分10秒

材料（1人分）
卵 ……………………………M寸1個
鶏もも肉（1cm角に切る） …30g
たまねぎ（薄切り）……………30g
Ⓐ
だし汁 …………………大さじ2
しょうゆ ………………小さじ1
みりん …………………小さじ1
酒 ………………………小さじ1
砂糖……………………小さじ1/3

1 下ごしらえをする

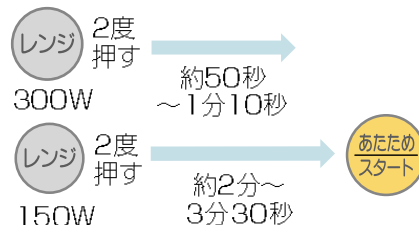
耐熱容器に、鶏肉、たまねぎ、Ⓐを入れて、
ラップでゆったりおおい、
庫内中央に置く。

1度押す
600W
約1分～1分30秒
あたため スタート

2 卵を加えて加熱する

1に溶きほぐした卵を加えて軽く混ぜる。ふたなしで庫内中央に置く。

2度押す
300W
約50秒～1分10秒

2度押す
150W
約2分～3分30秒

追加加熱するときは
レンジ 150Wで
様子を見ながら加熱してください。

具を変えてアレンジ！
きのこの卵とじ
しいたけ・えのき・しめじ（合わせて50g）と、たまねぎの薄切り10gを入れて卵とじと同様に加熱する。

お菓子・パン・スナック

クッキー

ヒーター加熱

使用キー	自動メニュー「7　クッキー」
付属品と加熱時間の目安	中段　約24分

材料（約48個　角皿2皿分）
- バター ……… 120g
- 砂糖（ふるう） ……… 120g
- 卵 ……… M寸1 1/2個
- バニラエッセンス ……… 少々
- （またはバニラオイル）
- 薄力粉 ……… 240g

1 バターを練る

バターを白っぽくなるまで練り、砂糖を2～3回に分けて加え、さらによく混ぜる。

2 卵を加え、混ぜる

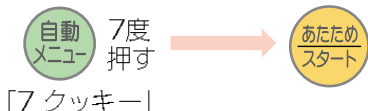
1に卵を加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを入れる。

3 粉を加える

薄力粉をふるい入れ、木べらで切るようにさっくりと粉が消えるまで練らないようにして混ぜる。
ラップをして冷蔵庫で10～20分休ませる。

4 焼く

周囲の穴をふさがないように角皿にアルミホイルを敷く。
3を48等分して5mmくらいの厚さにし、皿に24枚等間隔に並べ、中段に入れる。

7度押す

「7 クッキー」

●手動のときは
「オーブン」170℃
予熱ありで約10～15分

アドバイス
焼きムラが気になるときは、残り時間約5分に角皿の前後を入れ替えてください。
（熱いのでやけどに注意する）

焼き足りないときは
オーブン予熱なしで
温度を合わせて様子を見ながら
加熱してください。

いろいろなクッキーにアレンジ

3の生地に手を加えて…
- チョコチップ・ピーナッツ・アーモンド・レーズン（30～50gくらい）などお好みのものを加えて。
- 粉にココアなどを加えると、味のバリエーションが楽しめます。
- スプーンですくって、分けて焼くと「ドロップクッキー」に。
- 棒状にし、冷やし固めて切ると「アイスボックスクッキー」に。

コツ
- 生地がべたついてきたら、ラップに包み冷蔵庫で少し冷やし固めます。
- 生地は大きさ、厚みなどをそろえると均等に焼き色がつきます。
- **市販の生地を使うときは**
  種類により焼けかたが変わるため、様子を見ながら焼いてください。

カスタードプディング

ヒーター加熱

使用キー	180℃
予熱	あり(約11分)
付属品と加熱時間の目安	下段 約30〜40分

材料
(約90ml金属製プリン型9個分)

カラメルソース

Ⓐ
- 砂糖 ……40g
- 水 ……大さじ1

お湯 ……大さじ1

卵液

牛乳 ……$2\frac{1}{2}$カップ
砂糖 ……85g
卵 ……M寸4個
バニラエッセンス ……少々
バター ……少々

1 カラメルソースを作る

Ⓐを耐熱ガラス容器に入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

 1度押す → 約3〜4分
600W

様子を見ながら加熱。あめ色になったらお湯(大さじ1)を加え、手早く混ぜて冷ます。
(お湯を入れたときはじくので気を付けて)

2 プリン型に入れる

型に薄くバターをぬり、カラメルソースを底にゆきわたるように小さじ$\frac{1}{2}$ずつ入れる。

3 卵液を作る

耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

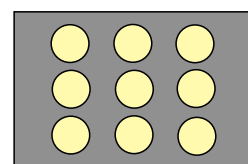
 1度押す → 約4〜5分
600W

砂糖が溶けるまで加熱する。ボールに卵を溶きほぐし、あたためた牛乳を少しずつ入れながらよく混ぜ、こす。

4 オーブンを予熱し、焼く

予熱時間約11分

 → 180℃予熱

3にバニラエッセンスを加え、**2**の型に静かに流し入れる。角皿に並べ、約50℃の湯を角皿に約1cmの高さまで(約700ml)注ぐ。予熱完了後、下段に入れる。

 予熱完了後 → 約30〜40分

竹串を刺して生っぽいものがつかなければ焼き上がり。あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

お願い

「カラメルソース」は大きめの耐熱容器で
- お湯を入れたとき、はじけるので気を付けて。ミトンなどをお使いください。
- 耐熱容器を熱いうちにステンレス台などに置くと、急冷され、割れることがありますのでご注意ください。

アドバイス
- 大きな型を使用して焼くときは加熱時間が長くかかります。様子を見ながら焼いてください。乾燥が気になる場合は、アルミホイルでふたをすると良いでしょう。
- 角皿にキッチンペーパーを重ならないように敷きつめ、湯を注いでからプリン型を置くと、型がすべりません。
- プディングがあたたかいうちは、やわらかくてくずれやすいので、冷蔵庫で十分冷やしてから型から出します。
- ホイップクリームやフルーツを飾っても良いでしょう。
- カラメルソースはまとめて作り、保存しておくとケーキにも使えて便利です。

いちごのショートケーキ（共立て）

ヒーター加熱

使用キー	自動メニュー「8　スポンジケーキ」
付属品と加熱時間の目安	下段　約45分

材料
（直径18cmの金属製丸型1個分）

スポンジケーキ生地
卵……M寸3個（180g）
砂糖（ふるう）……90g
薄力粉（ふるう）……90g
Ⓐ 牛乳……小さじ2
　 バター……15g
バニラエッセンス……少々
（またはバニラオイル）
硫酸紙（グラシン紙）……1枚

ホイップクリーム
生クリーム……1カップ
Ⓑ 砂糖……大さじ2～3
　 バニラエッセンス……少々

シロップ
Ⓒ 砂糖……大さじ2
　 水……大さじ4
　 （合わせて レンジ 600Wで約20秒加熱）
ブランデー（Ⓒと合わせる）
……大さじ2

飾り
いちご（縦半分に切る）……6個

下準備

- ケーキ型の内側に薄く油をぬり、硫酸紙（グラシン紙）を敷く。
- 薄力粉・砂糖はふるっておく。

1 全卵に砂糖を加え、湯せんする

卵を溶きほぐし、分量の砂糖を加えて混ぜる。湯せんして砂糖を溶かし、指先があたたかく感じる程度（約40℃）で取り出す。

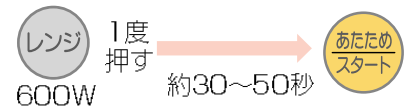
2 泡立てる

泡立て器の先から落ちる泡で、文字が書けるくらいになるまで**1**をよく泡立てる。

ハンドミキサーの場合は、まず高速で泡立てる。文字が書け、しばらく残る程度になるまで泡立てたあと、さらに低速で約1～2分続け、泡を均一にする。

3 バターを溶かす

深めの耐熱容器にⒶを入れ、ラップまたはふたをして庫内中央にのせる。

600W　1度押す　約30～50秒

4 薄力粉を加える

2にバニラエッセンスを混ぜる。さらに薄力粉をふるいながら加え、粉が消えるまで底からすくいあげるように混ぜる。

生地をすくって、リボン状に落ちるまで混ぜる。

5 バターを加える

4に人肌より熱めの**3**をふりまくように加え、手早く混ぜ込む。

6 型に流し入れる

5を高い位置からゆっくりと流し入れる。
（泡を均一にするため）

ボールの底に残ったバターは入れない。（ケーキ表面のヒビの原因になります）

7 空気を抜く

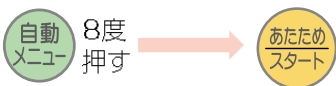
6をトントンとたたいて空気を抜く。

8 焼く

角皿にのせて、下段に入れる。

8度押す →

「8 スポンジケーキ」

自動 8 角皿 下段 弱.¦.強

●**手動のときは**

「オーブン」で焼いてください。
型紙のときは下記を参考に
様子を見ながら焼いてください。

型（直径）	温度	予熱	時間
15cm	150℃	あり	約25～35分
18～19cm			約30～40分
21cm			約40～50分
24cm			約40～50分

150℃予熱時間　約8分

竹串を刺して、何もついてこなければ焼き上がり。

9 型から抜く

型ごと20～30cmの高さから1回落として、焼き縮みを防ぐ。型から出し、底を上にしてあみにのせ冷ます。あら熱がとれたら、乾燥しないようにポリ袋に入れる。

10 ホイップクリームを作る

冷蔵庫でよく冷やした生クリームを冷やしながら泡立て、トロリとしたらⒷを加え、ツノが立つまで泡立てる。

11 デコレーションする

スポンジ台は底を上面にし、シロップをぬって、ホイップクリームでデコレーションする。

焼き足りないときは
「オーブン」150℃予熱なしで
様子を見ながら加熱してください。

サイズ別分量と加熱時間の目安（自動「8 スポンジケーキ」使用）

材料＼直径	15cm	18～19cm	21cm
卵	M寸2個	M寸3個	M寸4個
砂糖	50g	90g	120g
薄力粉	50g	90g	120g
牛乳	大さじ1/2	小さじ2	大さじ1
バター	10g	15g	20g
加熱時間の目安	約41分	約45分	約49分
仕上がり	<弱>	<標準>	<強>

サイズに応じて、温度/仕上がりキーで<弱>または<強>に合わせて焼いてください。

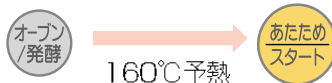
バターフルーツケーキ

ヒーター加熱

使用キー	160℃
予熱	あり（約9分）
付属品と加熱時間の目安	下段 約65～80分

材料
（約20×10cmの金属製パウンド型1個分）
バター（室温にもどしておく）…120g
砂糖（ふるう）……120g
卵……M寸3個（180g）
ラム酒……小さじ1
Ⓐ 薄力粉……200g
　ベーキングパウダー……小さじ1/2
　（合わせてふるう）
硫酸紙（グラシン紙）……1枚
フルーツ
レーズン・チェリー・オレンジピール……100g
（細かく刻み、ラム酒 大さじ1につけておく）
牛乳……大さじ1 1/2
レモン汁……大さじ1（1/2個分）
レモンの皮（すりおろす）……1/4個分

下準備
パウンド型の内側に薄く油をぬり、硫酸紙（グラシン紙）を敷いておく。

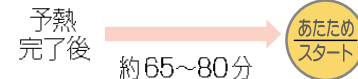
1 オーブンを予熱する
予熱時間約9分

 160℃予熱 →

2 バターと砂糖を練る
ボールにバターを入れて、クリーム状になるまで泡立て器で練り、砂糖を3回くらいに分けて加え、よく混ぜる。

3 卵・フルーツを加える
溶きほぐした卵を少しずつ加えながら混ぜ、さらにラム酒と好みのフルーツ、牛乳を加える。

4 粉を加える
Ⓐを加えて混ぜ、型に流し入れ、表面を平らにする。
ゴムべらを底まで入れて中央をくぼませる。

5 焼く
角皿にのせ、予熱完了後、下段に入れる。

予熱完了後 → 約65～80分

焼き足りないときは
「オーブン」160℃予熱なしで様子を見ながら加熱してください。

ちょっとアレンジ！
フルーツの代わりにバナナやオレンジを入れて焼いても良いでしょう。

バナナケーキ
バナナ……1本（100g）
（皮をむき、3～5mmの輪切りにしてレモン汁を少々かける）

オレンジケーキ
オレンジの皮（すりおろす）……1個分
オレンジ果肉……1/2個分
（袋から出し、5mm程度に切る）

アドバイス
2個までなら1個分と同じ温度、時間で焼くことができます。様子を見ながら焼いてください。

シフォンケーキ

ヒーター加熱

使用キー	オーブン/発酵 160℃
予熱	あり（約9分）
付属品と加熱時間の目安	下段 約60～70分

材料
（直径20cmのアルミ製シフォン型1個分）
卵黄 ……………………M寸5個
砂糖（ふるう） ……………130g
サラダ油 …………………80ml
水……………………… 1/2カップ
バニラエッセンス
（またはバニラオイル） ………少々
卵白 ……………………M寸7個
薄力粉（ふるう） …………150g

お願い

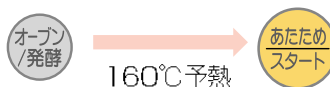
- 型はアルミ製のシフォン型をお使いください。
  フッ素加工の型では上手に焼けない場合があります。
- ケーキの底に大きな穴が出来ないようにするには生地を型に入れるとき空気が入らないよう、高い位置から一気に流し入れます。
  入れたあと、軽くたたいてください。
  強く型をたたくと逆に空気が入ることがあります。

アドバイス

約17cmの型で焼くときは
材料は、卵黄M寸3個、砂糖65g、サラダ油40ml、水1/4カップ、バニラエッセンス少々、卵白M寸4個、薄力粉75g。
「オーブン」170℃、予熱ありで約40～50分。

1 オーブンを予熱する

予熱時間約9分

 → 160℃予熱 →

2 卵黄を泡立てる

ボールに卵黄と砂糖1/2量を入れ、泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜる。
サラダ油を少しずつ加えてもったりするまで混ぜる。
さらに水を少しずつ加え、分離しないようによく混ぜる。

3 薄力粉を加える

2にバニラエッセンスを加え、さらに薄力粉をふるいながら一度に加える。粉が混ざるまで泡立て器で底からすくいあげるように混ぜる。

4 メレンゲを作る

別のボールに卵白と残りの砂糖を入れ、ツノが立つまでしっかり泡立てる。
ボールを斜めにしても流れないようになるまで泡立てる。

5 生地を合わせる

3に**4**のメレンゲ1/3量を入れ、泡立て器でメレンゲが消えるまで練らないようにさっくり混ぜる。残りのメレンゲ1/2量を加えて同様に混ぜる。

6 生地を仕上げる

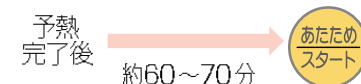
最後に**5**を**4**の残りのメレンゲに加え、ゴムべらで生地が均等に混ざるまで練らないようにしっかり混ぜる。

7 生地を型に入れる

ケーキ型（油やバターはぬらない）を用意し生地を高い位置から流し入れる。型をトントンと軽くたたいて空気を抜く。

8 焼く

角皿にのせ予熱完了後、下段に入れる。

予熱完了後 → 約60～70分 →

焼き上がったら、すぐに型を逆さにして安定のよい深めの容器にのせ、完全に冷ます。

9 型からはずす

パレットナイフを型と生地の間に差し込み、上下に動かしながら外周をはずす。
中心は竹串で筒をこするように動かし、はずす。
型をひっくり返して生地を取り出す。

お好みで
ホイップクリームやフルーツ・ジャムを添えても良いでしょう。

チーズケーキ

ヒーター加熱

使用キー	オーブン/発酵 170℃
予熱	あり（約10分）
付属品と加熱時間の目安	下段 約30～40分

材料
（直径18cmの金属製丸型
［底が抜ける型］ 1個分）

ビスケット地
甘みの少ないビスケット……50g
（またはクラッカー）
バター……40g

中身
クリームチーズ……200g
卵……M寸2個（120g）
砂糖（ふるう）……50g
Ⓐ
- コーンスターチ……20g
- レモンの皮……約1/4個分（すりおろす）
- レモン汁……大さじ1～2
- 生クリーム、牛乳……各大さじ2

飾り
Ⓑ
- あんずジャム……大さじ1
- 水……大さじ1/2
- （合わせて レンジ 600Wで約20秒加熱）

硫酸紙（グラシン紙）……1枚

アドバイス
口当たりよく、ふっくら仕上げるには、クリームチーズを室温でやわらかくしてから良く練ります。
また卵は文字が書ける程度まで十分に泡立てます。

1 ビスケット地を作る

耐熱容器にバターを入れ、ラップまたはふたをして庫内中央に入れる。

1度押す → 約40～50秒

ビスケットをポリ袋に入れ、めん棒で細かく砕き、溶かしバターに混ぜる。

2 型に敷く

ケーキ型の底に**1**を敷きつめ、冷蔵庫で冷やし固める。

3 生地を作る

クリームチーズをなめらかになるまでよく練る。
Ⓐを加えて十分混ぜる。
別の容器に卵を溶き、砂糖を加えてよく泡立て、クリームチーズの生地と合わせて混ぜる。

4 オーブンを予熱する

予熱時間約10分

170℃予熱 →

5 焼く

2のケーキ型のまわりに硫酸紙（グラシン紙）を巻き、**3**を流し込み、表面を平らにする。
予熱完了後、角皿にのせて下段に入れる。

予熱完了後 → 約30～40分

6 仕上げる

焼き上がり直後、硫酸紙（グラシン紙）とケーキの間にナイフを入れておき、冷蔵庫で冷やす。型から出し、硫酸紙（グラシン紙）をはずす。
Ⓑをチーズケーキの表面にぬって仕上げる。

焼き足りないときは
オーブン予熱なしで温度を合わせて様子を見ながら加熱してください。

マドレーヌ

ヒーター加熱

材料（直径9cmの型9個分）

- 卵……………………M寸3個（180g）
- 砂糖（ふるう）……………………130g
- 薄力粉（ふるう）…………………130g
- バター（3cm角に切る）……130g
- レモンエッセンス………………少々
- （またはバニラエッセンス）
- 型紙……………………………………9枚
- （紙型のみで焼くときは、様子を見ながら焼いてください）

使用キー	オーブン/発酵 180℃
予熱	あり（約11分）
付属品と加熱時間の目安	中段 約13～18分

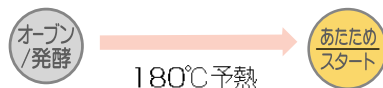
1 卵を泡立てる

卵と砂糖を合わせて混ぜ、湯せんする。人肌にあたたまったら取り出して泡立てる。量が増えて白っぽくなり、泡立て器を持ち上げて字がかけるくらいになったらエッセンスを入れる。

2 バターを溶かす

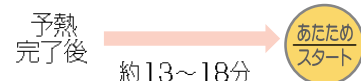
バターを耐熱容器に入れて、ラップまたはふたをして庫内中央に入れる。

3 オーブンを予熱する

予熱時間約11分

180℃予熱
4 粉とバターを加える

1に薄力粉を入れ、人肌より熱めに湯せんする。粉が残っている状態の半合わせにし、溶かしバターを加え、練らないようにさっくり混ぜる。

5 焼く

マドレーヌ型に型紙を敷き、**4**を入れて角皿に並べる。予熱完了後、中段に入れる。

予熱完了後
約13～18分
加熱終了後、型から出し、底を上にして冷ます。

ロールケーキ

ヒーター加熱

材料（1本分）

- 卵……………………M寸4個（240g）
- 砂糖（ふるう）…………………80g
- バニラエッセンス………………少々
- （またはバニラオイル）
- 薄力粉（ふるう）………………80g
- バター……………………………25g
- （レンジ 600Wで約20秒加熱）
- いちごジャム……………………適量
- 硫酸紙（グラシン紙）…………1枚
- （四隅に切り込みを入れる）

使用キー	オーブン/発酵 170℃
予熱	あり（約10分）
付属品と加熱時間の目安	中段 約11～16分

1 オーブンを予熱する

予熱時間約10分

オーブン/発酵 → 170℃予熱 → あたためスタート

2 生地を作る

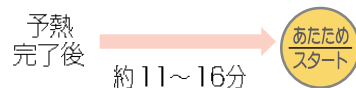
スポンジケーキ（▶58ページ）の要領で、卵と砂糖を泡立てる。

3 薄力粉を加える

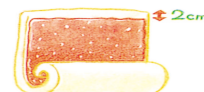
2にバニラエッセンスを加えて混ぜる。薄力粉を入れ粉が残っている半合わせ状態まで混ぜる。さらに熱いバターを加え手早くしっかり混ぜる。

4 焼く

硫酸紙（グラシン紙）を敷いた角皿に**3**を流し入れて平らにし、角皿をたたいて空気を抜く。

予熱完了後、中段に入れる。

予熱完了後 → 約11～16分
加熱後、あら熱を取り、焼けた面を下にして固く絞ったふきんにのせて紙をはがす。

5 ジャムをぬり、巻く

向こう側2cmほど残してジャムをぬり、手前から巻く。巻き終わりを下にしてしばらくなじませる。

アドバイス

- バターを加えて混ぜるときは生地を底からすくいあげながら手早くしっかり混ぜましょう。
- 紙はぬれぶきんで湿らせるとはがれやすくなります。
- お好みでホイップクリームやフルーツなどを入れて巻いても良いでしょう。

シュークリーム

ヒーター加熱

使用キー	オーブン/発酵　190℃
予熱	あり（約12分）
付属品と加熱時間の目安	中段　約23～28分

材料（12個分）

シュー皮

Ⓐ
- バター……60g（1cm角に切り、室温にもどす）
- 水……½カップ

薄力粉（ふるう）……60g
卵……M寸約3個（室温にもどしておく）
※生地の固さは卵の量で加減してください。

中身

カスタードクリーム……適量
（▶65ページ）

1 材料に火を通す

なべにⒶを入れ、火にかける。バターが完全に溶けてなべ全体に泡が出て沸とうしたら火を弱め、薄力粉を一気に加えてよく混ぜる。

2 混ぜながらさらに加熱する

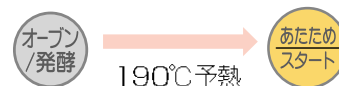
手早く混ぜながら再び1～2分中火にかける。バターと粉がなじみ、透明感が出るくらいまで、焦がさないよう水分を飛ばす。

3 溶き卵を加える

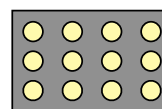
火からおろし、溶き卵を徐々に加えながらつやが出るまでよく混ぜる。

木べらで持ちあげて、生地が帯状にゆっくりと落ちるくらいの固さになれば卵を加えるのをやめる。
（卵が残ることもあります）

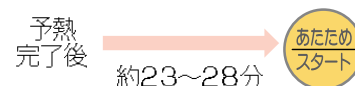
4 オーブンを予熱する

予熱時間約12分

190℃予熱

5 絞り出す

周囲の穴をふさがないように角皿にアルミホイルを敷く。絞り出し袋で、直径約5ｃｍの大きさに絞り出す。

6 焼く

5の表面に霧を吹く。
予熱完了後、中段に入れる。

予熱完了後　約23～28分

焼き足りないときは
「オーブン」190℃予熱なしで様子を見ながら加熱してください。

7 クリームを詰める

焼き上がったら、すぐにアルミホイルからはずし、あみなどにのせて冷ます。
上から⅓に切り込みを入れ、クリームを詰める。

- **粉を入れるタイミングは**
  水とバターが沸とうし、なべ全体に泡が出たとき一気に加えます。沸とうが足りないと、粉、水、バターがよく混ざり合わず、ふくらみが悪くなります。
- **手早く混ぜる**
  粉を加えたら、なべ底に粘りついた生地が、つるりとはがれるようになるまでよく混ぜます。混ぜかたが足りないとふくらみが悪くなります。
- **ドアは開けない**
  焼き上がるまでに開けると、庫内の温度が下がり、ふくらまなくなってしまいます。
- **すぐに焼かない生地は**
  乾燥してふくらみが悪くならないようにラップをするか、絞り出し袋に入れます。

レンジで作るシュー種

レンジ加熱

使用キー	レンジ
付属品	なし

簡単に電子レンジで作れます。（12個分）

1 深めの耐熱性ボールにバター60g(室温)と水100mlを入れ、ふたをして庫内中央に置き、レンジ **600Wで約3分～3分30秒**加熱し、十分に沸とうさせる。加熱後、よくかき混ぜ、薄力粉60gを加えてさらによく混ぜる。

2 ふたなしで レンジ **600Wで約2分～2分20秒**加熱し、途中で1回混ぜる。加熱後、さらによく混ぜる。溶き卵1個を加え、ボールの周囲にタネがつかなくなるまで混ぜる。さらに少しずつ卵を加えて混ぜる。（加える卵は3個分が目安です）

3「オーブン」190℃予熱ありで**約22～27分**で焼きます。

- **卵は入れすぎないで**
  なべで作るよりも少し固めの仕上がりにします。木べらですくってひとかたまりにゆっくりと落ち、その先が逆三角形にとぎれるのが目安です。
- **ボールは大きめのものを**
  バターと水が沸とうするため、また卵を混ぜるとき、作業をしやすいように大きめのボールを使います。
- **溶き卵を混ぜるとき**
  ハンドミキサーの低速を使っても良いでしょう。

材料（シュークリーム20個分）

牛乳		2カップ
Ⓐ	薄力粉	大さじ2
Ⓐ	コーンスターチ	大さじ1～2
Ⓐ	砂糖	50～80g
卵黄		4個
Ⓑ	バター	20g
Ⓑ	バニラエッセンス	少々
ラム酒		小さじ1

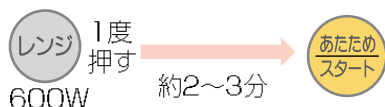
カスタードクリーム

レンジ加熱

使用キー	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約4分～6分30秒

1 牛乳をあたためる

深めの耐熱容器に牛乳を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

1度押す 600W → 約2～3分 → あたためスタート

2 粉に牛乳を加える

Ⓐを合わせて、ふるいにかけたものに牛乳を泡立て器でよく混ぜながら少しずつ加える。

3 卵を加え加熱する

2に卵黄を少しずつ混ぜ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 1度押す 600W → 約2分～3分30秒 →

途中で2～3回取り出し混ぜる。

4 香り風味をつける

3にⒷを手早く混ぜ、あら熱が取れたらラム酒を加え、冷蔵庫で冷やす。

バターロール

ヒーター加熱

発酵

使用キー	オーブン/発酵
1次	35℃約50～70分
2次	40℃約20～40分

焼き上げ

使用キー	自動メニュー「9　バターロール」
予熱	あり（約14分）
付属品と加熱時間の目安	中段　約11～14分

材料（12個分）	ベーカーズパーセント
強力粉（ふるう）……280g	100%
ドライイースト（予備発酵不要のもの）……大さじ1/2	1.6%
Ⓐ 砂糖……36g	13%
Ⓐ 卵……L寸1/2個	11%
Ⓐ 塩……小さじ1弱	1.5%
Ⓐ スキムミルク……10g	3.5%
Ⓐ 水　150～160ml	55%
バター……35g	12.5%
ドリール	
卵……1/2個	
塩……少々	

● ベーカーズパーセントとは
（▶67ページ）

パン作りのコツ

こね上げ温度が大切です

バターロールの場合、こね上がった生地の最適温度は27～28℃です。
生地をこねるときは、この温度にこね上がるように室温や粉の温度に応じて水の温度を調整します。

- **生地温が高い場合**
  ボールを2重に重ね、下のボールに水を入れて生地を冷やします。

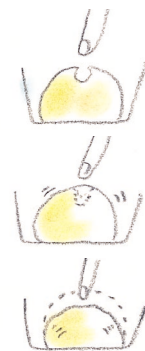
- **生地温が低い場合**
  ぬるま湯で湯せんにして生地をあたためます。

発酵のポイント

35、40℃に設定できます。35℃はバターロールなどの1次発酵、40℃はバターロールやピザ生地などの2次発酵に使います。パンの種類や季節、生地の状態によって使い分けてください。
発酵時間は生地のこね上げ温度が低い場合は長く、高い場合は短くなります。
料理本の時間を目安にし、様子を見ながら時間を加減してください。

フィンガーテストについて

1次発酵後、指に粉をつけて発酵具合をみます。

- **発酵良好**
  生地が2～2.5倍に発酵し、指穴がそのまま残れば、発酵完了です。
- **発酵不足**
  生地のふくらみが小さく、指穴がすぐにもどるようなら、発酵不足です。（固く、重いパンになります）時間を追加してください。
- **発酵しすぎ**
  周囲にしわができ、沈むようなら、発酵しすぎです。（パサついたパンになります）
  室温や生地のこね上げ温度が高いと発酵しすぎる場合があります。
  その場合は発酵時間を短くします。

※失敗した生地は、ピザ生地や揚げパンに利用しましょう。

1 材料を混ぜる

ボールに強力粉を入れ、中心をくぼませインスタントドライイーストとⒶを入れ、混ぜ合わせて、ひとまとめにする。

2 材料をこねる

1をこね板に出し、
手にベタベタと、ついてこなくなるまで、こすりつけるようにしてよくこねる。

3 バターを加えてさらにこねる

2をたたきつけては、こね、
バターを2回に分けて加えて
さらにこねる。生地の面をそのつど変え、十分たたきつける。
（約10分）

4 生地を丸める

指が透けて見えるくらいに生地が薄くのびれば、こね上がり。丸めて油をぬったボールに入れる。

5 35℃で1次発酵させる

4のボールにラップをし、
角皿にのせ、下段に入れる。

発酵　35℃
約50～70分

6 フィンガーテストをする

生地が2～2.5倍に発酵したら、
指に粉をつけて中央を押す。
指穴がそのまま残ればOK。
発酵終了時の生地温度は
約30～35℃が目安。
（パン作りのコツ▶66ページ）

7 ガス抜きをする

発酵した生地を手で押さえ、
ガス抜きをする。

8 ベンチタイム

包丁かスケッパーを使って生地を12個（1個約43g）に分けて丸め、固く絞ったぬれぶきんをかけ、15～20分休ませる。

9 生地をのばす

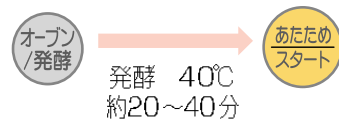
生地を水滴形にし、めん棒でのばして細長い三角形にする。

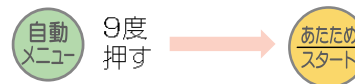
10 成形する

生地の端を手前に引っ張る
感じでくるくる巻く。
薄く油をぬった角皿に並べる。

11 40℃で2次発酵させる

生地と庫内に霧吹きで霧を
吹く。生地を下段に入れる。

発酵　40℃
約20～40分

12 オーブンを予熱する

発酵終了後、角皿を庫内から
取り出し、オーブンを予熱
する。
予熱時間約14分

「9 バターロール」

13 焼き上げる

生地の表面にドリールをぬる。
予熱完了後、
庫内中段に入れる。

●**手動のときは**

「オーブン」210℃で予熱し、
「オーブン」190℃で約10～15分

焼き足りないときは

「オーブン」190℃予熱なしで
様子を見ながら加熱してください。

ベーカーズパーセントとは

パンをおいしく焼くための大切なポイントは材料を正確にはかることです。材料表には、家庭で作りやすい分量とベーカーズパーセントを併記しています。ベーカーズパーセントとは、小麦粉を100としたときの他の材料の割合を表したもので、分量を多く作る場合はベーカーズパーセントを使って正確な分量を計算してください。

アップルパイ

ヒーター加熱

使用キー	オーブン/発酵 200℃
予熱	あり（約13分）
付属品と加熱時間の目安	下段 約30～40分

材料（直径21cmパイ皿　1枚分）

パイ生地

Ⓐ 強力粉 ……………… 50g
　 薄力粉 ……………… 150g

バター ……………… 150g
（冷やして、7mm角に切る）

Ⓑ 卵黄 ……………… 1個分
　 冷水 ……………… 70～80ml

打ち粉（強力粉） ……………… 適量

卵白 ……………… 1個分

ドリール

卵黄 ……………… 1個分

水 ……………… 小さじ1

りんごの甘煮（▶69ページ）

りんご（固めのもの） ……………… 3個

砂糖 ……………… 100g

バター ……………… 20g

レモン汁 ……………… 1/2個分

シナモン ……………… 小さじ1/2

コーンスターチ（同量の水で溶く）
……………… 小さじ2

ラム酒（またはブランデー）
……………… 大さじ1/2

スライスアーモンド ……………… 10g
（フライパンできつね色にいる）

1 材料を混ぜる

ふるったⒶにバターを加え、冷水で冷やした指先で軽く混ぜ、Ⓑを加えて練らないようにまとめる。

2 冷蔵庫でねかせる

バターの形がまだ残っている状態のまま、ふきんかラップに包み冷蔵庫で1～2時間ねかせる。

3 生地をのばす

打ち粉をした台に、めん棒で縦35cm、横15cmにのばす。最初はバターがムラに見える。

4 生地を三つ折りにする

生地があたたまりべたつく場合は冷蔵庫で約30分休ませる。

5 さらに生地をのばす

三つ折りにした生地の方向を90度変え、めん棒でのばす。**4**、**5**をあと5回繰り返す。

6 再び冷蔵庫でねかせる

5にラップをして冷蔵庫で30分～1時間休ませる。

7 生地を切り分ける

生地をのばし、厚さ5mm、長さ35cm、幅2cmのひもを2本取り、残りの生地の1/2で23cm四方の正方形を作る。

8 型に敷く

バターをぬったパイ皿に、生地を密着させる。
（特に角はていねいに）
余分な生地は切り落とす。

9 空気穴をあける

底にフォークでまんべんなく空気穴をあける。

10 りんごの甘煮を詰める

9にりんごの甘煮とスライスアーモンドをのせ、パイのふちに卵白をぬる。

11 残りの生地をのばす

23cm四方の正方形にする。

12 生地をかぶせる

10の上に**11**の生地をのせ、余分な生地を切り落とす。

13 飾りひもを重ねる

ふちに卵白をぬり、**7**で取った2㎝幅のひもを押さえながら重ね、包丁で飾りをつける。

14 ドリールをぬる

13にラップをして、冷蔵庫で15～20分休ませたあと、全体にドリールをぬる。

15 オーブンを予熱する

予熱時間約13分

200℃予熱

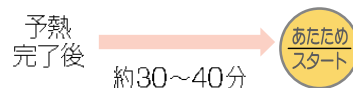
16 切り込みを入れる

包丁の先で表面に放射状に軽く切り込みを入れる。

17 焼く

予熱完了後、**16**を角皿にのせ下段に入れる。

予熱完了後

約30～40分

焼き足りないときは
「オーブン」200℃予熱なしで様子を見ながら加熱してください。

- **パイ生地を作るとき**
  小麦粉とバターを交互にはさむようにして作るため、バターを溶かさないように材料や器具をあらかじめ冷蔵庫で冷やしておきましょう。
- **生地を混ぜるとき**
  冷水を加えたら一気に手早く混ぜます。体温でバターが溶けないよう、軽く押さえ、まとめます。少しパサついた感じが適当です。練り込まないように気を付けます。
- **生地はこまめにねかす**
  バターが溶けて粉になじむと、きれいな層状になりません。そのつど冷蔵庫で冷やしましょう。
- **市販の生地を使うとき**
  400gで直径21㎝のパイ皿1枚分。一晩冷蔵庫で解凍します。種類により焼けかたが変わるため様子を見ながら焼いてください。

りんごの甘煮の作りかた

1 下準備をする

りんごは皮と芯を取り、厚めのいちょう切りにし、塩水につけ、水けをふいて深めの耐熱容器に入れ、砂糖、バター、レモン汁を加える。

2 りんごを煮る

硫酸紙（グラシン紙）か薄手の皿で落としぶたとふたをして庫内中央に置く。
レンジ 600Wで途中混ぜながら**約13～15分**加熱する。

3 ふたなしで煮つめる

煮汁を捨て、シナモン、水溶きコーンスターチを混ぜる。
ふたなしで レンジ **600W**で**約1分30秒**加熱する。

4 ラム酒を加える

冷めてからラム酒を加えて混ぜる。

ピザ

ヒーター加熱

発酵

使用キー	
温度	発酵40℃
時間	約20〜30分

焼き上げ

使用キー	自動メニュー「10　ピザ」
付属品と加熱時間の目安	下段　約25分

材料（直径25cm丸型1枚分）

生地

Ⓐ
- 薄力粉 ……………………130g
- ドライイースト …小さじ2/3強（予備発酵不要のもの）
- スキムミルク ……小さじ1 1/3
- 塩 ……………………小さじ1/2
- 砂糖 ……………大さじ2/3強

バター（室温にもどす）………10g
ぬるま湯（約40℃）…………75ml

具

たまねぎ（薄切り） ………中1/2個
マッシュルーム（缶詰/薄切り）…50g
サラミソーセージ（薄切り）…10枚
ピーマン（薄切り） ……………1個
ナチュラルチーズ（細かく刻む）…100g
ピザソース（又はケチャップ） …適量

●冷凍ピザは、自動メニュー「10 ピザ」では焼けません。「オーブン」で焼きます。（▶75ページ）

1 材料を混ぜる

ボールにⒶ、バター、ぬるま湯を順に入れ、バターと粉をすりつぶすように混ぜ、なじんだら全体を手早く混ぜる。

2 生地をまとめる

ボールや指についた生地もきれいにとってまとめ、指を立てて生地のまわりをならしながら丸くまとめる。

3 40℃で発酵させる

油をぬったボールに**2**を入れてラップでおおい、角皿にのせ下段に入れる。

 発酵　40℃ 約20〜30分 →

4 生地をのばす

軽く粉をふった台に生地を移し、直径25cmくらいの大きさにめん棒でのばし、サラダ油を薄くぬった角皿に移し、形を丸く整える。

5 ソースをぬり、具をのせる

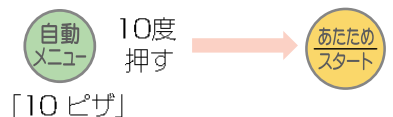
ふちを少し残してピザソースをぬる。その上にお好みの具を並べ、チーズをのせる。

6 焼く

5を下段に入れる。

 10度押す →

「10 ピザ」

自動 10 角皿 下段 弱. ! .強

●**手動のときは**
「オーブン」220℃
予熱ありで約9〜14分

お願い

生地の分量を多くして角皿一面にのばすとうまく焼けません。

アドバイス

薄力粉を使うと手軽に作れ、軽い触感に仕上がります。

スナックパイ

ヒーター加熱

使用キー	自動メニュー「11　スナックパイ」
付属品と加熱時間の目安	下段　約28～35分

材料（8個分）

生地
冷凍パイシート ……………400g

中身（お好みのもの各適量）
- バナナと板チョコ
- りんごとシナモンシュガー
- かぼちゃとシナモンシュガー
- ハムとプロセスチーズ
- ツナ

ドリール
卵黄 ……………………… 1個分
水 …………………………小さじ1

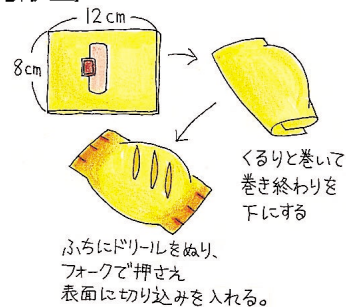
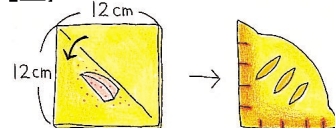
1 生地を8等分する

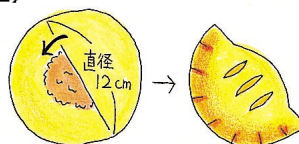
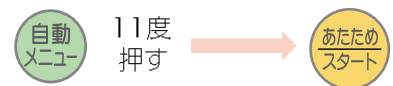
2 生地をのばし成形する

1を好みの形ができるよう
3mm厚さにのばし、成形する。

3 具をのせ生地で包む

生地にお好みの具を1個につき
約20～30gのせて包み、
ふちにドリールをぬり、
フォークで軽く押さえる。
上面に飾りの切り目を入れる。

〈長方形型〉

〈三角型〉

〈半月型〉

4 焼く

周囲の穴をふさがないように
角皿にアルミホイルを敷く。
3を並べ、表面にドリールを
ぬり、下段に入れる。

11度
押す
「11 スナックパイ」

焼き足りないときは
オーブン予熱なしで
温度を合わせて様子を見ながら
加熱してください。

● **手動のときは**
「オーブン」210℃
予熱ありで約20～30分

アドバイス
パイシートの種類や成形の
しかたにより焼けかたが
変わります。
様子を見ながら焼いてください。

焼きいも

ヒーター加熱

使用キー	自動メニュー「12　焼きいも」
付属品と加熱時間の目安	下段　約40分

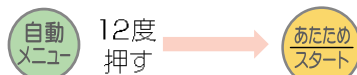
材料（4本分）
さつまいも
（1本約250gの細いもの）…4本
● 1〜4本までできます

1　さつまいもを洗う

さつまいもは洗って、
水けをふき取り、フォークで
穴をところどころあけて
角皿にのせる。

2　焼く

1を下段に入れる。

 12度押す

「12 焼きいも」

● **手動のときは**
「オーブン」250℃
予熱なしで約40〜50分

焼き足りないときは
オーブン予熱なしで
温度を合わせて様子を見ながら
加熱してください。

スイートポテト

ヒーター加熱

材料（約12個分）
さつまいも（1本250g）……2本
Ⓐ［バター……30g
　 砂糖……70g
Ⓑ［卵黄……1 1/2個分
　 バニラエッセンス……少々
　（またはバニラオイル）
牛乳……適量

ドリール
卵黄……1/2個分
みりん……小さじ1/2

市販のアルミケース……約12枚

使用キー	オーブン/発酵　240℃
予熱	なし
付属品と加熱時間の目安	上段　約15〜25分

1　さつまいもをゆでる

さつまいもを、耐熱性の平皿にのせてラップでおおい、庫内中央に置く。

 2度押す

「2 ゆで野菜(根菜)」

● **手動のときは**
レンジ 600Wで約8〜9分

縦2つに切り、スプーンで
中身をくり抜き、熱いうちに
裏ごしする。

2　生地を作る

耐熱容器に**1**とⒶを入れ、
ふたなしで庫内中央に置く。

 レンジ 600W 1度押す　約4分　あたため/スタート

木べらでよく混ぜⒷを加える。
（牛乳で固さを調節）

3　焼く

2を絞り出し袋に入れ、
アルミケースに絞り出す。
角皿にのせて
ハケでドリールをぬる。
上段に入れる

 240℃ 約15〜25分

いちごジャム

レンジ加熱

使用キー	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約14分

材料

いちご（へたをとる）……300g
Ⓐ 砂糖……150g
レモン汁……小さじ2
サラダ油……1～2滴

1 下ごしらえをする

いちごを深めの耐熱容器に入れ、Ⓐを全体にふりかける。

2 加熱する

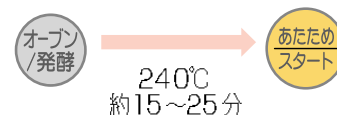
ふたなしで庫内中央に置く。

1度押す

約14分
あたためスタート

途中で2～3回かき混ぜる。

アドバイス

- レモン汁は固まりやすくするために、サラダ油はふきこぼれにくくするために加えます。
- ホイップした生クリームと軽く混ぜれば、いちごクリームに。ロールケーキなどのクリームにぴったりです。

アイデアクッキング

必見！電子レンジの便利わざ

レンジ加熱

使用キー	レンジ
付属品	なし

豆腐の水切り

揚げものや、いためものに使いたいときに。
皿にのせて、ふたなしで庫内中央に置く。1丁（約300g）につき レンジ 300Wで**約4～5分**加熱。
ふきんで水けをふき取る。

バター・チョコを溶かす

バター

耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。50gにつき レンジ 600Wで**約30秒～50秒**加熱。
バターの固さに合わせて様子を見ながら加熱を。
サンドイッチ用のからしバターは加熱時間を控えめに。

チョコレート

耐熱容器に板チョコ50gを割って入れ、牛乳大さじ1を加えて、ふたなしで庫内中央に置く。
レンジ 300Wで**約1分**加熱。
固さは牛乳の量で調節を。

にんにくの臭み抜き

刺激臭が消えて使いやすく。
薄皮をつけたままラップに包み庫内中央に置く。1片につき、レンジ 300Wで**約20秒**加熱。
にんにくの大きさによって、様子を見ながら加熱してください。

アイスクリームを食べやすく

カチカチに凍ったアイスクリーム（約200～500ml）は、
ふたを取り、庫内中央に置く。
温度／仕上がり キーで－10℃または－5℃に合わせ
あたため・スタート キーを押す。
※スプーンが入る状態にします。

干ししいたけをもどす

水でもどすより、早くふっくらに。
干ししいたけを容器に入れ、ひたひたの水を加えてふたなしで庫内中央に置く。
レンジ 600Wで様子を見ながら**約20～30秒**加熱。
もどし汁はだし汁に。

手動で調理するときの設定時間

設定温度・時間は目安です。様子を見ながら加減してください。

電子レンジ調理（あたため）

レンジ 1度押し

種類	メニュー名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
ごはん類	冷やごはん	1杯(150g)	約50秒~1分	—
	チャーハン	1人分(250g)	約2分30秒	
	どんぶりもの	1人分 (300~400g)	約3~5分	有
汁もの	みそ汁	1杯(150ml)	約1分~1分30秒	—
	カレー・シチュー	1人分(300g)	約2分30秒	有
	ポタージュスープ	1杯(180ml)	約2分	—
煮もの	煮魚	1切れ(100g)	約1分	有
	野菜の煮もの	1人分(150g)	約1分30秒	—
焼きもの	焼き魚	1切れ(80g)	約50秒	
	ハンバーグ	1個(80g)	約1分	
炒めもの	野菜いため	1人分(200g)	約2分~2分30秒	
	スパゲティー・焼きそば	1人分(250g)	約3~4分	
パン類	ハンバーガー	1個(100g)	約30~40秒	
	バターロール	1個(40g)	約10秒	
飲みもの	牛乳	1杯(200ml)	約1分40秒	
	コーヒー	1杯(150ml)	約1分30秒	
	お酒	1本(180ml)	約1分10秒	
その他	さくら干し	1枚(35g)	約30~40秒	
	お弁当	約500g	約1分30秒~2分	
	コロッケ	1個(100g)	約20~30秒	

- いか・えびなどの揚げものは300Wであたためてください。3個(150g)で約40秒~1分です。
- パンのあたためは、時間がたつと固くなるので食べる直前に。
- コーヒーの設定時間は加熱前の温度が室温(約20~25℃)のときの時間です。

電子レンジ調理（冷凍食品あたため）

1度押し

メニュー名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
ごはん(固まり)	1杯分(150g)	約2~3分	—
ピラフ (パラパラのもの)	1袋(250g)	約4~5分	
カレー・シチュー	1人分(150g)	約3~4分	
ポタージュスープ	1人分(300g)	約4~5分	
ハンバーグ	1個(100g)	約3~3分30秒	
しゅうまい	15個(220g)	約4~5分	
肉だんご (甘酢あんかけ)	1袋(200g)	約6~7分	有
フライ (揚げて冷凍したもの)	3個(80g)	約1分~1分30秒	—
ホットケーキ	1枚(60g)	約30秒~1分	
パン(バターロール)	1個(30g)	約20~30秒	
ミックスベジタブル	100g	約2分~2分30秒	有
さやいんげん	100g	約2分30秒~3分	
さといも	100g	約3分~3分30秒	

冷凍庫から出して時間のたったもの(温度が上がった食品)は、設定時間を控えめに。

電子レンジ調理（解凍）

4度押し
「100W」を表示させる

素材名	分量	設定時間 レンジ100W	ラップ ふた
ひき肉	300g	約8~11分	—
薄切り肉	300g	約8~11分	
厚切り肉	200g	約6~8分	
鶏もも肉(骨なし)	200g	約6~7分	
鶏もも肉(骨付き)	200g	約7~8分	
えび	10尾 (約200g)	約4~6分	
いか(ロール)	100g	約2~4分	
まぐろ(ブロック)	200g	約5~7分	
一尾魚	1尾(約300g)	約6~8分	
切り身魚	1切れ (約100g)	約3~4分	

冷凍庫から出して時間のたったもの(温度が上がった食品)は、設定時間を控えめに。

電子レンジ調理（野菜の下ごしらえ）

1度押し

素材名	分量	設定時間 レンジ600W	加熱前 アク抜き	加熱後 色止め
ほうれん草	200g	約2分～2分30秒	—	要
キャベツ	100g	約1分30秒	—	—
小松菜	200g	約2分～2分30秒	—	要
青梗菜	200g	約1～2分	—	要
もやし	100g	約1分～1分30秒	—	—
グリーンアスパラガス	100g	約1分30秒～2分	—	要
なす	100g	約1～2分	要	要
ブロッコリー	100g	約1～2分	要	要
さやいんげん	100g	約1分30秒	—	要
かぼちゃ	200g	約2～3分	—	—
じゃがいも	1個(150g)	約3～4分	—	—
さつまいも	1本(200g)	約4～5分	—	—
さといも	5個(200g)	約4～5分	—	—
にんじん	100g	約1～2分	—	—

- アク抜き…加熱前塩水につける。
- 色止め…加熱後流水にさらす。

ゆでて冷凍した野菜の解凍

1度押し

素材名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
ミックスベジタブル	100g	約1分40秒	—
さやいんげん	100g	約2分	—

- あとで調理しやすいように、氷が溶ける程度まで解凍してください。
- 大きさがまちまちの場合は、設定時間を控えめにして、解凍できたものから取り出します。

オーブン料理

種類	メニュー名	標準分量	付属品と棚位置	予熱	設定時間 オーブン	備考
焼きもの	ローストチキン	1.4kg×1羽	角皿下段	有	220℃ 約60～70分	まわりに野菜を置く
焼きもの	ローストビーフ	800g×1個	角皿下段	有	250℃ 約40～50分	まわりに野菜を置く
焼きもの	ベークドポテト	150g×4個	角皿下段	有	250℃ 約40～50分	–
焼きもの	冷凍ピザ(市販のもの)	直径15cm×1枚	角皿中段	有	220℃ 約15～25分	–
お菓子	スコーン	直径5cm 約16個	角皿中段		200℃ 約20～30分	–

オーブン予熱時間：150℃ 約8分　160℃ 約9分　170℃ 約10分　180℃ 約11分
190℃ 約12分　200℃ 約13分　210℃ 約14分　250℃ 約17分30秒

※材料・作りかたを掲載していないメニューがあります。お手持ちの料理本のレシピと上の表を参考にして作ってください。

■あたため・スタート

あたため・スタート キーで食品をあたためても熱くならない	• 食品が金属容器・アルミホイルなどで、おおわれていませんか。 • 陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。 • もう少し加熱したい場合は、 レンジ 600Wで時間を合わせて追加加熱してください。 • 冷凍と冷蔵・室温の食品を一緒にあたためると上手に仕上がりません。 • 冷凍カレーは あたため・スタート キーではあたためられません。 レンジ 600Wで時間を合わせて加熱してください。(▶74ページ)
あたため・スタート キーで食品をあたためると熱すぎる	• あたためる分量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。 • 容器の深さに対して口ができるだけ広めのものをお使いください。 赤外線センサーをうまく働かせるためです。
缶詰などの加工食品やたれつきの食品をあたためるとたれが飛び散る	• 深めの容器に入れて、ラップをしてあたためましょう。 • たれは加熱後にかけましょう。
冷凍ごはんをあたためるとでき足りない	• あたためる分量が多すぎませんか。300g以下にしてください。 • ラップの重なっている方を上にしていませんか。 必ず重なりを下にしてください。

■牛乳

熱くなりすぎて飲めない	• 設定温度は合っていますか。 牛乳 キーにはメモリー機能があります。 再度、お好みの温度に合わせてください。(▶24ページ) • 杯数の設定は合っていますか。(▶24ページ) • 牛乳 キーを使いましたか。 あたため・スタート キーでは熱くなります。 • 容器に少ししか入れないと沸とうする場合があります。 容器の8分目まで牛乳を入れてください。 • 分厚めのカップを使うと、熱い場合があります。 温度を低めに合わせるか薄手のカップに変えてください。
上と下で温度が違う	加熱後よく混ぜましょう。

■解凍

食品が煮えた	• 約100gの食品を全解凍するときは、仕上がり<弱>で解凍してください。 • 食品の厚みが不均一だと細い部分が煮えやすくなります。 冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 魚などは尾にアルミホイルを巻いてください。 • ラップなどの包装をはずしてください。 • 全解凍の場合、形状・開始温度によっては煮えることがあります。

■1～2　ゆで野菜

野菜をゆでるとうまくできない	•野菜を直接庫内に置いて加熱したり、陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。葉菜はラップで包んで皿にのせます。果花菜・根菜は皿にのせ、ラップでおおって加熱してください。 •100g未満の野菜は レンジ 600Wで様子を見ながら加熱してください。
野菜をゆでると乾燥する	洗ったあとの水分を十分に残したまま加熱してください。
生っぽいところとできすぎたところが混在する	•ほうれん草などの葉菜は、葉と茎を交互に重ねてください。 •かぼちゃなどは、大きさをそろえて切ってください。 •じゃがいもなどは、加熱後約5分蒸らしてください。また2個以上ゆでるときは、大きさが同じくらいのじゃがいもを選んでください。

■4　グラタン

焼け色が濃い・薄い	具が冷めてしまったら、レンジで約40℃にあたためてから焼いてください。

■8　スポンジケーキ

ケーキがうまく焼けない ふくらまない	卵の泡立てがしっかりできていますか。泡立て器の先から落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てましょう。
泡立てがうまくできない	泡立てるときのボールは、油分や水分がついていないものを使ってください。
部分的に粉が残る	よく振るいながら入れましたか。不純物や粉の固まりを取り除くため、また空気をたっぷり含ませることにより、焼き上がりを軽くします。
材料や作りかたの違いで 焼け色に影響する	グラニュー糖を使うと薄くなります。 また別立ての方が共立てより薄く仕上がります。

■9　バターロール

焼け色にムラがある	生地を同じ大きさに成形しましたか。 大きさが異なると、焼いたときムラになります。
焼け色が薄い	やわらかく焼き上げるために、薄めの焼き上がりにしています。 もう少し濃くしたい場合は、仕上がり＜強＞で焼いてください。

■シュー

焼け色・大きさにムラがある	生地を同じ大きさに絞り出しましたか。 大きさが異なると、焼いたときムラになります。
うまくふくらまない	シュー生地の作りかたのコツ（▶65ページ）

故障かな？

故障かな？と思われたときは、以下の項目に従って、調べてください。

症状	原因
まったく動かない	• 停電していませんか。 • 配電盤のブレーカーが切れていませんか。 • 電源プラグが抜けていませんか。 • 表示部に「0」を表示していますか。自動電源オフ機能が働いている場合はドアを開閉し、「0」表示が出てから操作してください。
食品がまったく あたたまらない	表示部に「M」が出ていませんか。 店頭用のモードに設定されています。 レンジ キーを2秒押し続けてください。 ピッと1回鳴って「M」表示が消え、解除されます。 M
調理中、調理後に音がしたり、ファンの回る音がする	電子レンジの出力やヒーターを切り替えているスイッチの音、部品を冷却するファンの音です。故障ではありません。
電子レンジ調理のとき 火花が出る	• 金粉・銀粉のある容器を使用していませんか。 • 庫内の壁に金属（アルミホイル・金串など）が触れていませんか。 • 付属品の角皿を使用していませんか。
煙やいやな臭いが出た	• 初めて使うときは、防錆の油が焼け臭いや煙が出ることがあります。気になる場合は、脱臭をしてください。（▶80ページ） • 庫内・ドア内側に、食品カス・油などがついていませんか。ヒーター調理中は、排気口などから蒸気や煙が出ることがありますが故障ではありません。
ドアがくもり水滴が落ちる	メニューにより水滴が出ることがありますが、本体には影響ありません。
現在温度表示が設定温度近くになっているのになかなか終了しない	現在温度は食品のおよその平均温度を表示していますので、まだ温度の低い部分がある場合は設定温度近くの表示で、しばらく終了しないことがあります。故障ではありません。

「ピピピッ」と鳴り、次の表示が出たときは、内容を確認したあと 取消 キーを押し、操作し直してください。

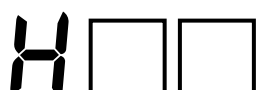
症状	調べるところ
U 40	**電気部品の温度が高いときに表示します。** • 庫内に食品が入っていない、または50g以下の少量を入れて加熱していませんか。 庫内に食品を入れるか、分量を増やして加熱してください。 • 本体を敷きものの上に置いたり、本体と置き台の間に紙などを入れていませんか。 取り除いてください。吸気口がふさがれ故障の原因となります。 取消 キーを押してから操作し直してください。
U 50	**庫内の温度が高いときに表示します。** 表示が消えるまでドアを開けて待つか、 取消 キーを押してから手動で調理してください。
U 65	**電気部品の温度が高いときに表示します。** • 電気部品の温度が高くなるとレンジ出力が下がり、そのあと「U 65」が表示されます。 ぬるく仕上がったときは、再度あたため直してください。 • 本体を敷きものの上に置いたり、本体と置き台の間に紙などを入れていませんか。 取り除いてください。吸気口がふさがれ故障の原因となります。 取消 キーを押してから操作し直してください。

以上のことをお調べになり、なお異常があるときはお買い上げの販売店へご連絡ください。

■ご連絡いただきたい内容

1. 故障状況
2. 製品名（オーブンレンジ）
3. 品番（NE-F3）
4. お買い上げ日（年月日）

（2.～4.）保証書に記入してあります。

■次のような表示が出たら 取消 キーを押し、再度ご使用ください。
繰り返し表示が出たときは、表示内容をお買い上げの販売店にご連絡ください。

H□□　Hのあとの□□には、2けたの数字が入ります。

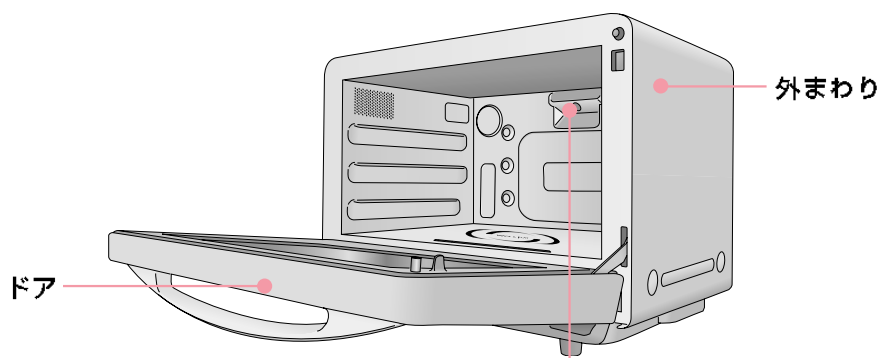
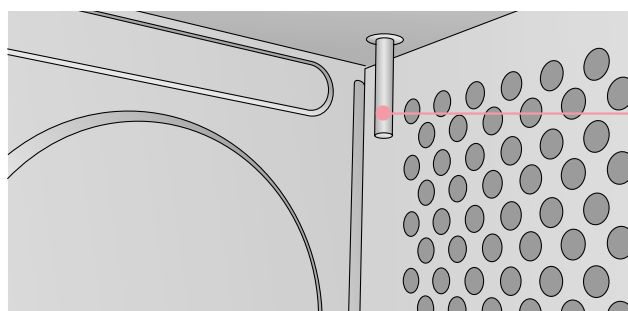
お手入れのしかた

本体部・ドア部

※イラストは実物と若干異なります。

⚠警告

■本体のお手入れは、電源プラグをコンセントから抜き、冷めてから行う

電源プラグを抜く

感電・やけど・けがをすることがあります。

■ドア・外まわり

ぬれぶきん・やわらかい布でふく

ひどい汚れは、薄めた台所用洗剤（中性）をしみ込ませた布でふき取り、残った洗剤をふき取ります。

「すぐに」「こまめに」がポイントです。

■庫内底面

汚れは、ぬれぶきんですぐふき取る

- 汁や食品カスは、こまめにぬれぶきんでふき取ってください。特にオーブン調理の前には、庫内をきれいにふき取ってから調理をしてください。周囲のパッキン部分は強くこすらないでください。はがれる恐れがあります。
- 庫内底面に衝撃を加えたり、水をかけたりしないでください。セラミックガラスが割れる恐れがあります。

庫内底面のひどい汚れは、クリームクレンザーを付けてナイロンたわしで汚れをこすり取り、ぬれぶきんで残ったクレンザーをふき取ります。

■庫内の壁は、汚れがつきにくくなっています

天井

SC（セルフ・クリーニング）加工が、ヒーター調理中に油汚れを焼き切ります。

側面・奥面

フッ素加工で汚れがつきにくく、ふき取りやすくなっています。

汚れがひどいとき、油の飛び散る料理のあと、臭いが気になるときは脱臭してください。

汚れをふき取ったあと、「オーブン」250℃予熱なしで20分に設定してください。
庫内が約70℃以上のときは、電気部品保護のため220℃までの設定になります。
220℃設定時も、20分に合わせます。

お願い

本体部・ドア部は…

- 洗剤・食品カスをすき間や庫内パンチング穴、赤外線センサー取り付け部に入れないでください。故障の原因になります。
- 蒸気（温度）センサーを曲げないように気を付けてください。故障の原因になります。
- シンナー、ベンジン、住宅・家具用合成洗剤（アルカリ性）を使わないでください。傷・変形・変色の原因になります。
- 庫内を強くこすらないでください。SC(セルフ・クリーニング)効果低下やフッ素コートが、はがれる原因になります。
  特にクレンザー・漂白剤などは使用しないでください。(庫内底面のみクリームクレンザーが使えます)

■付属品

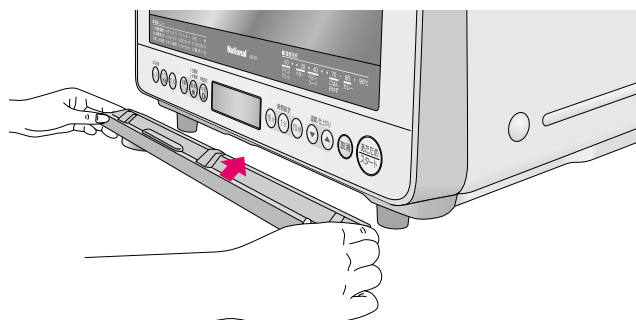
角皿

ご使用のたびにやわらかいスポンジで洗い、水分をふき取ります。
たわしやスポンジのナイロン面、クレンザーなどは、傷がつく恐れがあるため、使用しないでください。

お願い

付属品は乱暴に扱わないでください。（変形・割れなどの原因になります。）

クリーントレーの取り付けかた・はずしかた

トレーの中心を本体の中心にあわせて矢印の方向に取り付けてください。

クリーントレーのお手入れのしかた

トレーを本体からはずし、やわらかいスポンジで水洗いをしてください。
食洗機、食器乾燥機には入れないでください。
変形・破損の原因になります。

トレーをはずす場合は、手前に引いてください。

※イラストは実物と若干異なります。

保証とアフターサービス

よくお読みください

修理・お取り扱い・お手入れなどのご相談は…
まず、お買い上げの販売店へお申し付けください。

転居や贈答品などでお困りの場合は

- 修理は、サービス会社・販売会社の「修理ご相談窓口」へ！
- 使いかた・お買い物などのお問い合わせは、「お客様ご相談センター」へ！

■保証書（別添付）

お買い上げ日、販売店などの記入を必ず確かめ、
お買い上げの販売店からお受け取りください。
よくお読みのあと、保存してください。

保証期間：お買い上げ日から本体1年間
ただし、マグネトロンは2年間です。
（一般家庭用以外に使用される場合は除きます）

■補修用性能部品の保有期間

当社は、このオーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。
注）補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

■修理を依頼されるとき

76～79ページの表に従ってご確認のあと、直らないときは、まず電源プラグを抜いて、お買い上げの販売店へご連絡ください。

- 保証期間中は
  保証書の規定に従って、出張修理をさせていただきます。
- 保証期間を過ぎているときは
  修理すれば使用できる製品については、ご要望により修理させていただきます。
  下記修理料金の仕組みをご参照のうえご相談ください。

ご連絡いただきたい内容	
製　品　名	オーブンレンジ
品　　　番	NE－F3
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	できるだけ具体的に

- 修理料金の仕組み
  修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。
  技術料 は、診断・故障個所の修理および部品交換・調整・修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。
  部品代 は、修理に使用した部品および補助材料代です。
  出張料 は、製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。

ナショナル／パナソニックお客様ご相談窓口のご案内

修理に関するご相談

ナショナル／パナソニック　修理ご相談窓口

ナビダイヤル（全国共通番号）　**0570-087-087**

- お客様がおかけになった場所から最寄りの修理ご相談窓口につながります。呼出音の前にNTTより通話料金の目安をお知らせします。
- 携帯電話・PHS等からは最寄りの修理ご相談窓口に直接おかけください。

使いかた・お買い物などのご相談

ナショナル／パナソニック　お客様ご相談センター

365日／受付9時～20時

電話　フリーダイヤル　**0120-878-365**（パナは 365日）

■携帯・PHSでのご利用は…06-6907-1187

FAX　フリーダイヤル　**0120-878-236**

Help desk for foreign residents in Japan

〈外国人／海外仕様商品（ツーリスト商品他）等ご相談窓口〉

Tokyo (03) 3256-5444　**Osaka** (06) 6645-8787

Open : 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays / Sundays / national holidays)

ナショナル／パナソニック　修理ご相談窓口

北海道地区

地域	所在地	電話
札幌	札幌市厚別区厚別南2丁目17-7	☎(011)894-1251
旭川	旭川市2条通21丁目左1号	☎(0166)31-6151
帯広	帯広市西19条南1丁目7-11	☎(0155)33-8477
函館	函館市西桔梗589番地241（函館流通卸センター内）	☎(0138)48-6631

東北地区

地域	所在地	電話
青森	青森市第二問屋町3-7-10	☎(017)739-9712
秋田	秋田市御所野湯本2丁目1-2	☎(018)826-1600
岩手	盛岡市羽場13地割30-3	☎(019)639-5120
宮城	仙台市宮城野区扇町7-4-18	☎(022)387-1117
山形	山形市流通センター3丁目12-2	☎(023)641-8100
福島	福島県安達郡本宮町字南ノ内65	☎(0243)34-1301

首都圏地区

地域	所在地	電話
栃木	宇都宮市御幸町194-20	☎(028)689-2555
群馬	高崎市大沢町229-1	☎(027)352-1109
茨城	つくば市花畑2丁目8-1	☎(029)864-8756
埼玉	桶川市赤堀2丁目4-2	☎(048)728-8960
千葉	千葉市中央区星久喜町172	☎(043)208-6011
東京	東京都世田谷区宮坂2丁目26-17	☎(03)5477-9780
山梨	甲府市宝1丁目4-13	☎(055)222-5171
神奈川	横浜市港南区日野5丁目3-16	☎(045)847-9720
新潟	新潟市東明1丁目8-14	☎(025)286-0171

中部地区

地域	所在地	電話
石川	石川県石川郡野々市町稲荷3丁目80	☎(076)294-2683
富山	富山市寺島1298	☎(076)432-8705
福井	福井市開発4丁目112	☎(0776)54-5606
長野	松本市大字笹賀7600-7	☎(0263)86-9209
静岡	静岡市西島765	☎(054)287-9000
名古屋	名古屋市瑞穂区塩入町8-10	☎(052)819-0225
岡崎	岡崎市岡町南久保28	☎(0564)55-5719
岐阜	岐阜県本巣郡北方町高屋太子2丁目30	☎(058)323-6010
高山	高山市花岡町3丁目82	☎(0577)33-0613
三重	久居市森町字北谷1920-3	☎(059)255-1380

近畿地区

地域	所在地	電話
滋賀	守山市勝部6丁目2-1	☎(077)582-5021
京都	京都市伏見区竹田中川原町71-4	☎(075)672-9636
大阪	大阪市北区本庄西1丁目1-7	☎(06)6359-6225
奈良	大和郡山市筒井町800番地	☎(0743)59-2770
和歌山	和歌山市中島499-1	☎(073)475-2984
兵庫	神戸市中央区琴ノ緒町3丁目2-6	☎(078)272-6645

中国地区

地域	所在地	電話
鳥取	鳥取市安長295-1	☎(0857)26-9695
米子	米子市米原4丁目2-33	☎(0859)34-2129
松江	松江市平成町182番地14	☎(0852)23-1128
出雲	出雲市渡橋町416	☎(0853)21-3133
浜田	浜田市下府町327-93	☎(0855)22-6629
岡山	岡山県都窪郡早島町矢尾807	☎(086)292-1162
広島	広島市西区南観音8丁目13-20	☎(082)295-5011
山口	山口市鋳銭司字鋳銭司団地北447-23	☎(083)986-4050

四国地区

地域	所在地	電話
香川	高松市勅使町152-2	☎(087)868-9477
徳島	徳島県板野郡北島町鯛浜字かや108	☎(088)698-1125
高知	南国市岡豊町中島331-1	☎(088)866-3142
愛媛	松山市土居田町750-2	☎(089)971-2144

九州地区

地域	所在地	電話
福岡	春日市春日公園3丁目48	☎(092)593-9036
佐賀	佐賀市鍋島町大字八戸字上深町3044	☎(0952)26-9151
長崎	長崎市東町1949-1	☎(095)830-1658
大分	大分市萩原4丁目8-35	☎(097)556-3815
宮崎	宮崎市本郷北方字草葉2099-2	☎(0985)63-1213
熊本	熊本市健軍本町12-3	☎(096)367-6067
天草	本渡市港町18-11	☎(0969)22-3125
鹿児島	鹿児島市与次郎1丁目5-33	☎(099)250-5657
大島	名瀬市長浜町10-1	☎(0997)53-5101

沖縄地区

地域	所在地	電話
沖縄	浦添市城間4丁目23-11	☎(098)877-1207

所在地、電話番号が変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。

0104

仕　　様

電子レンジ	消費電力	1.45kW
	高周波出力	※1000W・600〜100W相当
	発振周波数	2,450MHz
	温度調節範囲	−10〜90℃
グリル	消費電力	1.38kW
	ヒーター出力	1.33kW
オーブン	消費電力	1.38kW
	ヒーター出力	1.33kW
	温度調節範囲	発酵（35・40℃）・110〜250℃ ●このオーブンレンジの250℃温度での運転時間は約5分間です。その後は自動的に220℃に切り替わります。
電源	交流100V（50Hz−60Hz共用）	
質量	約16.5kg	
寸法	外形	幅494mm×奥行451mm×高さ364mm
	庫内	幅394mm×奥行309mm×高さ234mm

※高周波出力1000Wは短時間高出力機能（約3分）であり、調理中自動的に600Wに切り替わります。
これは自動あたためなどの限定したメニューのみに働きます。

●コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。
（表示部「0」表示のときは1.0W）
●この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。
また、アフターサービスもできません。

愛情点検　長年ご使用のオーブンレンジの点検を！

このような症状はありませんか	●電源コードやプラグが異常に熱くなる。 ●異常な臭いや音がする。 ●ドアに著しいガタや変形がある。 ●触ると電気を感じる。 ●その他の異常や故障がある。

▶ このような症状の時は使用を中止し、故障や事故防止のためコンセントから電源プラグを抜いて必ず販売店に点検をご相談ください。

便利メモ（おぼえのため記入されると便利です。）

お買い上げ日	年　月　日	品番	NE-F3
販売店名			
	☎　（　　）		
お客様ご相談窓口			
	☎　（　　）		

松下電器産業株式会社　クッキングシステム事業部
〒639-1188　奈良県大和郡山市筒井町800

A0016-1H41
F0804-1094